

*Фрэнк Кинслоу*

# ПАРАДОКС ПОКОЯ:

Ничто не работает так,  
как НИЧТО!

- Почему счастье так сложно удержать?
- Как избавиться от страданий?
- Возможно ли построить идеальные отношения?
- Можно ли радикально изменить свою жизнь за 90 дней?



Фрэнк Кинслоу

**Парадокс покоя. Ничто не  
работает так, как Ничто!**

«София Медиа»

2014

УДК 615.851  
ББК 53.57

**Кинслоу Ф.**

Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто! /  
Ф. Кинслоу — «София Медиа», 2014

ISBN 978-5-906749-50-5

Всех нас с детства учили: большего достигает тот, кто больше делает. Новая книга Фрэнка Кинслоу, автора серии бестселлеров о человеческом потенциале, учит нас прямо противоположному: если у вас ничего не получается, попробуйте ничего не делать! Точнее говоря, попробуйте делать «Ничто». Это «Ничто» (или эйфо-покой) – очень простая психологическая техника, которая автоматически и мгновенно ведет к достижению успеха во всех сферах жизни. Попробуйте быть успешным, совершенно не напрягаясь и получая удовольствие. Выполните программу «90 дней эйфо-покоя», предлагаемую в этой книге, – и ощутите, как ваша жизнь навсегда изменится к лучшему.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-906749-50-5

© Кинслоу Ф., 2014  
© София Медиа, 2014

## Содержание

От редактора	6
Предисловие	7
Глава 1	9
Глава 2	13
Глава 3	18
Глава 4	24
Глава 5	28
Глава 6	34
Глава 7	38
Глава 8	43
Глава 9	49
Глава 10	57
Глава 11	65
Глава 12	72
Глава 13	75
Глава 14	80
Глава 15	93
Глава 16	97
Глоссарий	101
Другие книги Фрэнка Кинслоу	103

# Фрэнк Кинслоу

## Парадокс покоя. Ничто не работает так, как Ничто!

*Посвящаю Джорджу Лэнду и Бет Джарман с благодарностью за то, что они неизменно дарят мне поддержку и помощь, а главное – вдохновение; а также моей жене Мартине за то, что она воодушевляла меня в процессе работы над этой книгой, а главное – за ее улыбку; а также «ребятам» – Дику Бисбингу, Дику Харрису и Роду Триеру – за пятьдесят пять лет дружбы. Спасибо вам, ребята, за все!*

*When Nothing Works Try Doing Nothing*

*How Learning to Let Go Will Get you Where you Want to Go*

Copyright © 2014 Frank Kinslow

© ООО Книжное издательство «София», 2015

\* \* \*

## *От редактора*

Оригинальное название этой книги – *When Nothing Works Try Doing Nothing*. В грамматически правильном переводе это звучит красиво и привлекает внимание: «Когда ничего не работает, попробуй ничего не делать». Но на самом деле книга совсем не о том, как достигать успеха, ничего не делая. Ничего не делать и *делать Ничто* – это разные вещи. И автор именно рекомендует, *когда лучше всего работает Ничто, делать Ничто*. Но по-русски это звучит как-то неуклюже. Поэтому с разрешения автора мы изменили название, сделав его менее ярким, но более точным. И пользуемся случаем передать наилучшие пожелания от Фрэнка Кинслоу его русским читателям.

## *Предисловие*

### **К новому читателю**

Если вы не знакомы с моими предыдущими работами, – значит, книга, которую вы держите в руках, написана именно для вас. Уверен, что вы получите удовольствие от чтения – и не только это. Представленное в этой книге учение совершенно логично, основано на результатах научных исследований и изложено простым, понятным языком. Я привожу множество историй из жизни, которые не дадут вам заскучать. Вы познакомитесь с простыми техниками, которые немедленно приносят плоды. Эти техники научно обоснованны – иными словами, воспроизводимы: если вы выполняете определенную последовательность шагов, то получаете определенные результаты.

Практически в любой книге из категории «помоги себе сам» вы найдете заверения о том, что она «изменит вашу жизнь». Эти слова красуются на обложках книг о диетах, об упражнениях, о финансах, о взаимоотношениях, о методах альтернативной медицины и так далее – и, строго говоря, это правда. Если вам удастся похудеть или наладить взаимоотношения с людьми, ваша жизнь действительно в том или ином смысле изменится. И я тоже готов пообещать вам, что моя книга «изменит вашу жизнь», – хотя и не без некоторых колебаний, поскольку эту фразу уже порядком поистрепали. Когда я говорю, что эта книга изменит вашу жизнь, речь идет не о какой-то отдельной сфере жизни (взаимоотношения, финансовое положение, здоровье, духовность и так далее). Понимание, которое вы обретете, прочтя ее, и опыт, который вы получите в результате выполнения предложенных мною простых практик, изменит вашу жизнь на всех уровнях – от духовности до финансовых вопросов. Она изменит ваш ум и тело, ваше индивидуальное самоощущение и восприятие своего места во всемирном сообществе. Я могу уверенно утверждать это, потому что мы будем фокусироваться не на какой-то отдельной части вашего существа. Книга знакомит вас со всей *целостностью*, которой вы являетесь, помогает получить непосредственный и мгновенный доступ к этой целостности, а затем учит вас интегрировать эту целостность во все аспекты вашего бытия и становления.

Всю эту книгу нужно воспринимать как единый текст. Каждая глава отталкивается от предыдущей. И каждый опыт опирается на предыдущий. У знания есть две составляющие: понимание и опыт. Знание не имеет никакой ценности, если оно не служит основанием для опыта, опыт – для нового знания, а знание – для нового опыта, и так далее. С каждой главой ваше знание о том, кто вы есть и какова ваша внутренняя сущность, будет становиться все глубже и шире. Начнете вы с самого простого опыта «не мышления», который поможет вам увидеть, что лежит за пределами ваших мыслей. Для того чтобы войти в это состояние, требуются считанные секунды – и вы немедленно ощутите результаты, как в теле, так и в уме. А к тому моменту, когда вы перевернете последнюю страницу этой небольшой книги, вам уже будет понятно, почему человечество ведет себя так разрушительно и почему в мире так много страданий. Вы поймете, кто вы есть, где находитесь, в каком направлении вам нужно двигаться и как дойти до цели. Причем вы будете знать все это не потому, что я вам рассказал, но из своего собственного живого опыта.

Я настоятельно рекомендую вам не забегать вперед, но читать страницу за страницей и не переходить к следующей практике, пока вы не освоили предыдущую. Воспринимайте эту книгу не как работу, но как игру. Наполнитесь духом приключения. Выполняйте последнюю освоенную практику все то время, пока читаете очередную главу, а затем переходите к следующей практике. Предпоследняя глава (глава 15, «Как стать полноценным человеком: 90 дней

эйфо-покоя») даст вам подсказки относительно того, как интегрировать полученные знания в повседневную жизнь. Я очень хочу, чтобы вы получили удовольствие от этой программы «90 дней эйфо-покоя». Программа не подразумевает особых усилий, и вы будете поражены тем, насколько изменится ваша жизнь за эти 90 дней. В конце концов, сколько 90-дневных периодов вы уже прожили за свою жизнь? И просто задумайтесь о том, что будет означать для вас следующий 90-дневный период, если говорить о вашем здоровье, счастье и успехе.

Эта книга – отражение моего сознания. Я хочу, чтобы вы почувствовали, что, когда я писал эту книгу для вас, я обращался непосредственно к вам. Я писал эту книгу в состоянии эйфо-покоя – высоком состоянии гармонии, в которое вы вскоре тоже научитесь входить. Это учение не основано на какой-либо традиции. Это не собрание философских идей, фактов и историй. По сути то, что вы узнаете, идет к вам не из внешнего мира. Достаточно чуть-чуть помочь вам, и вы обнаружите, что это знание всегда присутствовало внутри вас, ожидая, чтобы вы его открыли и выманили на свет. Если при чтении вами овладеет внутренний покой и ощущение благополучия, значит, это уже не просто бумага с отпечатанным на ней текстом, но живое проявление учения. Со временем, немного попрактиковавшись, вы обнаружите, что все в вашей жизни становится воплощением целостности, которая есть вы.

### **К читателю, знакомому с моими предыдущими работами**

Если вы уже читали мои прежние книги, то в этой обнаружите много знакомого и много нового. Здесь очень четко просматривается философия *Ничтоделания*. Главный упор сделан на искусство и науку эйфо-покоя. Если вы уже практиковали технику Квантового Смещения (КС), то легко сможете перейти от нее к технике эйфо-покоя. Довольно простое изменение наполнит вашу практику новой глубиной, ускоряя и усиливая действие КС. Все представленные в данной книге техники новы и оригинальны. Я уверен, что они доставят вам массу удовольствия, и вы удивитесь тому, какой ясностью и глубиной наполнится ваша практика.

Независимо от того, новы ли для вас идеи о том, что «недеянием свершается всё» и «не пытаться – это основа динамической деятельности», либо же вы являетесь зрелым практиком, за спиной которого уже много лет и немало чудес, я могу вам гарантировать: эта книга и предложенные в ней практики глубоко повлияют не только на вас, ваше тело, ум и дух, но также принесут гармонию и исцеление вашей семье и друзьям, тем, кто вас поддерживает, и тем, кто вам противостоит, совсем чужим людям, животным растениям... в общем, вы поняли.

Впервые ли вы знакомитесь с моими идеями или занимаетесь КС уже давно – я уверен, что эта книга поможет вам глубже проникнуть в тайны, над которыми вы размышляете не первый день. Я страстно увлечен поиском внутреннего знания и с удовольствием делюсь им с вами. Уверен, что, перевернув последнюю страничку, вы тоже будете разделять мою страсть.

*Фрэнк Кинслоу*



## Глава 1

# Искусство Ничто

*До чего же хорошо отдохнуть после ничегонеделания!*  
*Испанская поговорка*

Вообразите себе мир, в котором вы следуете своим самым сокровенным желаниям и выполняете ту работу, которая вас влечет и вам нравится. Она в точности соответствует вашим талантам и интересам. Она не утомляет, но наполняет новыми силами. Время пролетает незаметно. Творческая энергия искрится в вас, будто бенгальский огонь. Вам не требуется внешняя мотивировка, вы гордитесь своей работой и ощущаете себя органичной и полезной частью некоего большего замысла. Вы завершены. По существу, вы живете в согласии со своими врожденными талантами и интересами, с самим собой и с окружающим миром.

А теперь представьте, словно вы поднимаетесь в небо и смотрите вниз, на целый город таких же людей, как вы. Каждый – продуктивен, каждый является гармоничной частью общего плана. Не предпринимая особых осознанных усилий, каждая душа поддерживает других – радостно и бескорыстно.

Конфликты по-прежнему существуют, но они разрешаются в духе творческой щедрости, радости и беззаботности. Губительных эмоций и поведенческих отклонений почти нет. Этот город – не место разобщенных умов, противоречивых методологий и эгоистичных замыслов. Это единая сущность. Он представляет собой живое целостное существо, являющееся чем-то большим, чем сумма его частей, – цветущее отражение радости и творческого порыва его обитателей.

А теперь поднимитесь еще выше и увидите под собой всю Землю, этот влажный голубой шарик, беззвучно вращающийся вокруг своей оси. Осознайте, что каждый человек в каждом городе и каждой стране живет в полной гармонии с Природой. Эта утопическая картина присутствует в каждом из нас. Она была с нами уже тогда, когда мы только ворвались в этот мир и сделали первый вдох. Она была с нами все детство – до того, как нас приучили к разнообразным ограничениям. Затем мы задвинули ее подальше, заперли во внутренних казематах – в тех темных пещерах, куда мы отправляем томиться наши самые живые сны, заковав их в цепи. Там они и сидят, оцепенев, во тьме... ждут. Достаточно одного лучика света, чтобы рассеять тьму и вновь пробудить эти наши сокровенные сны.

Именно этому научит вас моя книга. Вы обнаружите, что этот свет уже присутствует в вас. Вам не нужно ничего обретать. Не нужно тренироваться или пускаться в путь на поиски. У вас уже есть все, чтобы видеть этот свет. Нужно только посмотреть туда, где солнце, и память сразу же оживит реальность.

У нас огромный потенциал. Вы не согласны? Но боже мой, как много мы можем! Достаточно вспомнить самые обычные вещи: отправили человека на Луну, соорудили пирамиды, научились летать на аппаратах тяжелее воздуха, и так далее. По сравнению с другими видами, населяющими эту Землю, мы достигли потрясающего прогресса. И во многих смыслах мы продолжаем расти в геометрической прогрессии.

Мы движемся вперед гигантскими скачками. Только посмотрите, какой путь мы прошли за последние сто лет. Если бы вы посетили какой-нибудь город в США в начале XX века, то обнаружили бы, что люди отапливают свои дома углем и дровами, освещают их свечами и газовыми светильниками, передвигаются пешком или на конных экипажах, а по утрам опорожняют содержимое своих ночных горшков в уличных уборных возле дома. Нищета, безгра-

мотность, социальные предрассудки, несправедливость, религиозная нетерпимость – все это было нормой жизни. Но теперь картина радикальным образом изменилась.

История США – типичный пример возвышения «из грязи в князи», но все же нет ощущения, что мы движемся к счастливому концу. Именно об этом и пойдет речь в моей книге: как сделать, чтобы конец был счастливым, и не только для Соединенных Штатов, но для каждого жителя каждой страны на этой Земле, независимо от национальности, духовной ориентации, образования, финансового положения и состояния здоровья. Понимаю, это громкие слова, но что поделать, если я могу их обосновать? Разве шанс воплотить свою личную Утопию не стоит того, чтобы прочесть эту небольшую книжку? Если я заблуждаюсь, вы сможете хотя бы посмеяться над бредом безумца. А если я прав...

У нас есть мечты, и воображение, и добрые намерения. Мы прошли долгий путь со времен охоты и собирательства, и все равно нам еще расти и расти. Но, несмотря на потрясающий прогресс, мы, кажется, не удовлетворены. Если говорить об удовлетворенности, то мы, кажется, сейчас находимся в нижней точке графика. Но чем мы вообще тут занимаемся? В чем цель игры? Что мы будем иметь в конечном итоге? Кем мы будем?

С выживанием мы разобрались. Позвольте прояснить это высказывание. Мы достигли совершенства в обеспечении своих базовых потребностей. Поймите меня правильно. Я понимаю, что очаги бедности и страданий все еще существуют, есть места, где жизнь людей каждый день находится под угрозой, – но это результат социальных сбоев, а не отсутствия соответствующих знаний и технологий. Да, мы достигли совершенства в деле обеспечения базовых потребностей, но, как ни парадоксально, само выживание нашего вида оказалось под вопросом. А все потому, что мы рождены для более высокого блага.

Разве вы не чувствуете? Разве не чувствуете, что чего-то недостает – чего-то фундаментально важного, чего-то первозданного? Разве вы никогда не задавались вопросом: «Неужели только к этому и сводится жизнь?» Возможно, вы задавали себе этот вопрос, когда выдавалась свободная минутка, чтобы поразмыслить о жизни, но затем просто небрежно выбрасывали его в мусорную корзину, выходя за дверь, чтобы купить новую электронную безделушку, при помощи которой вы сможете заняться пустой болтовней с равнодушными собеседниками, либо же отдаться массе других цифровых развлечений – лишь бы не дать больше всплыть этому мучительному вопросу. Он внушает нам ощущение дискомфорта, потому что мы не знаем его источника. Более того: нам не понятно, как на него ответить. Но найти источник этого беспокойства жизненно важно – и это нужно не только для нашего психического здоровья, но для выживания всего нашего биологического вида.

За то короткое время, которое мы проведем с вами вместе среди страниц этой книги, я предложу вам революционный взгляд на наше нынешнее плачевное положение, и вам станет ясно, почему, несмотря на почти бесконечный потенциал, человечество сейчас балансирует на краю гибели. Этот новый взгляд отчасти представляет собой пересмотр современных теорий и исследований, в результате чего у нас возникает новая картина происходящего. Мы словно бы переставили буквы старого слова и в результате получили новое – обладающее намного более глубоким смыслом. Вот, например, если вы прочтете слово *dog* (собака), в вашем сознании возникнет образ мохнатого четвероногого хвостатого друга, разделяющего вместе с вами простые радости жизни. А теперь переставьте буквы. Получается *god* (бог) – и вот уже вы оказались перед лицом величайшей тайны.

Знание можно считать завершенным лишь тогда, когда понимание подкреплено опытом. Я дам вам и то, и другое. Понимание ошибки мало значит, если вы не знаете, как ее исправить. И я с удовольствием сообщаю, что мне удалось открыть простой и естественный процесс, дающий немедленные результаты. Что за результаты? Рад, что вы спросили.

Я нашел способ освободить ваш ум от влияния негативных эмоций и мыслей. И прежде, чем вы зашвырнете эту книгу на кучу других пособий по позитивному мышлению и преодо-

лению суждений, послушайте меня. Я предлагаю нечто уникальное и в корне отличное. Привычные системы позитивного мышления требуют от вас... как бы это сказать... позитивного мышления. Они заявляют, что если вы сможете мыслить позитивно, то к вам станут приходить всякие позитивные вещи. Большинство людей полагают, что для внедрения и поддержания такого подхода требуется слишком много времени и усилий, а шанс потерпеть неудачу при этом слишком велик. Последние исследования в сфере неврологии фактически указывают на то, что позитивный умственный настрой в большей степени является следствием врожденной психической конституции, чем сознательных усилий. И если мы нарочно склоняем себя к позитивным мыслям, это в *долгосрочной* перспективе оказывает весьма слабое воздействие на нашу психофизиологическую структуру.

Открытый мною процесс не требует, чтобы вы рисовали в воображении позитивный результат, культивировали в себе позитивные мысли или позитивные эмоции. Не нужна ни убежденность, ни вера, ни какие-то особые таланты либо навыки. Не нужно ни произносить аффирмации, ни устанавливать намерение, ни живо воображать свое утопическое будущее в малейших подробностях. Все усилия подобного рода осуществляются внутри ума. Требовать, чтобы расстроенный ум сам себя исправил, это все равно что нанимать лису для охраны курятника. Подобные предприятия редко заканчиваются так, как нам хотелось бы. Чтобы настроить разлаженный ум, нужно выйти за пределы ума. И это первое, чему я вас научу.

Во время работы с книгой важно относиться к идеям и практикам, которые вы здесь найдете, с легкостью. Некоторые идеи будут для вас новы. Дайте им некоторое время созреть в глубинах вашего ума. Нет никакой необходимости оказывать на себя давление, пытаясь понять все сразу. Предлагаемые практики сами по себе помогут вам заполнить любые пробелы в понимании. Они просты и оставляют чувство приятной естественности. Практика будет служить источником подтверждения идей. Вам не нужно ни во что верить. Требуется только выполнять инструкции и полагаться на свой опыт.

Несмотря на то что все это напоминает эзотерику, то, что вам предстоит узнать здесь, носит сугубо научную природу и поддается воспроизведению. Мне не терпится преподать вам эту замечательную технику, и я надеюсь, что вам так же не терпится научиться. Итак, в следующей главе мы перейдем к первому шагу нашего учения. После того как вы ознакомитесь с практикой и начнете выполнять ее, я дам вам научное обоснование этой практики. Затем мы рассмотрим науку просветления и то, как она работает. Мы узнаем, что о ней говорят ученые, и проанализируем опыт просветленных, чтобы вы могли распознавать соответствующие переживания, когда они к вам придут. Мы вместе разберемся, что это означает – стать полноценным человеком.

Надеюсь, что вам эта книга доставит массу удовольствия. Ее посыл прост, но в то же время глубок. К моменту, когда вы ее дочитаете, вам станет очевидно, что вы завершены такой, как вы есть, здесь и сейчас. Вы откроете секрет, который таился прямо перед вашими глазами. Вы осознаете, что ваши проблемы – всего лишь результат того, что вы смотрели в ложном направлении. Представьте себе, что вы стоите на горном выступе лицом к склону горы. Я просто предложу вам развернуться на 180 градусов. Обретя новую точку зрения, вы поймете, на какой головокружительной высоте находитесь, сможете увидеть перед собой намного более широкие перспективы и богатые возможности. Ниточка за ниточкой вы начнете распутывать хитросплетение тайн собственной жизни. Вы поразитесь простоте всего этого и получите глубочайшее удовлетворение от осознания, что с вами все в порядке и всегда будет в порядке, и одновременно на смену смятению придет понимание, а на смену оцепенению – радость.

И что все эти витиеватые речи означают в терминах повседневной практической жизни? Перечислю лишь несколько результатов, которые вы получите в результате прочтения данной книги:

- В вашей жизни будет больше успехов, и успехи будут доставлять вам больше радости.
- Вы научитесь в считанные минуты исцелять себя и других.
- Вы обнаружите, кто вы есть, куда вам следует двигаться и как туда попасть.
- Вы найдете себя – и полюбите то, что нашли.
- Научитесь принимать правильные решения.
- Узнаете о негативных последствиях позитивного мышления.
- Полюбите себя и обнаружите ту же любовь в других.
- Узнаете, что такое просветление.
- Начнете 90-дневную программу, направленную на преодоление внутреннего разлада и привлечение успеха.
- Получите удовольствие.

## **Глава 1: подведем итоги**

- ✓ У нас, людей, есть мечты, и планы, и намерения, но мы остаемся неудовлетворенными.
- ✓ В нашей жизни не хватает чего-то первоначально важного.
- ✓ Знание может быть полным лишь тогда, когда понимание подкреплено опытом.
- ✓ Традиционные системы позитивного мышления требуют значительных усилий, и во многих случаях их применение не венчается успехом.
- ✓ Чтобы исправить расстроенный ум, нужно выйти за пределы ума.
- ✓ Вы завершены в том виде, в каком вы есть здесь и сейчас.

## Глава 2

### Как работает Ничто

*Я перепробовал уйму всего, и как вы думаете, что сработало?  
Ничто. И тогда я понял: вот оно!  
Работает именно Ничто!*  
**Фрэнк Кинслоу**

Понимаю, что цитирование самого себя отдаёт самолюбованием, но когда я впервые сделал для себя это открытие, меня буквально потрясли его практические следствия. Это единственное откровение зажгло революцию, которая помогла преодолеть страдания и улучшить качество жизни тысячам и тысячам людей на всей планете. Именно поэтому мы встретились с вами: я просто хочу поделиться этим озарением.

То, что я открыл, не зависит от ума, но зависит лишь от *осознания*. У вас есть осознание? Несомненно, есть, иначе вы не читали бы эту книгу. Вам не требуется искусственно генерировать осознание, подобно тому как вы генерируете позитивные эмоции, верно? Бодрствуя, вы осознаёте естественно и без усилий. Так что это и будет нашей исходной точкой – обычное повседневное осознание.

Следующий ингредиент в этом замечательном рецепте, позволяющем избавиться от страдания и привлечь успех, – это *восприятие*. Восприятие – это то, каким образом вы наполняете свое осознание. Мы воспринимаем окружающий мир посредством органов чувств: зрение, вкус, осязание, обоняние и слух. Когда вы видите цветок, его образ попадает на сетчатку глаза. Ощущения, возникающие на сетчатке, преобразуются в электромагнитные импульсы, передающиеся затем в мозг. Мозг же превращает электромагнитный импульс обратно в образ цветка, на который вы смотрите. Весь этот процесс происходит самопроизвольно и мгновенно.

В приведенном примере вы видите цветок, но не осознаёте этого. Вы просто не знаете о существовании цветка. Если бы ваш глаз был камерой, тогда такое восприятие можно было бы уподобить процедуре совершения снимка – иными словами, вы приняли образ цветка через линзу и сохранили его на карте памяти. В данной аналогии осознание – это свет, благодаря которому становится возможен весь этот процесс. Без света нет образа, а следовательно, нет и восприятия цветка. С вашей точки зрения, его просто не существует.

Бывает множество оттенков восприятия. Вы можете быть сосредоточены, утомлены, рассеянны, одурманены и так далее. Если мы уподобляем восприятие свету, тогда разные типы восприятия соответствуют различной интенсивности света. Давайте предположим, что максимально возможная яркость составляет 10 баллов по шкале «свет – осознание». Наше повседневное обычное сознание составляет приблизительно 4 или 5 баллов по этой шкале. Вы словно бы пользуетесь своей камерой на улице в пасмурный день. Когда вы устаете, осознанность может снизиться до 2–3 баллов. Это как если бы вы пытались делать снимки в сумерках, сразу после заката. Наркотики, алкоголь и другие депрессанты снижают ваше осознание до уровня от 0 до 2, как будто бы вы пытались делать снимки ночью. Какой-нибудь стимулятор вроде кофеина временно поднимает осознание до уровня 6–7 баллов, после чего следует откат до 2–3. Вы словно бы сделали снимок при помощи вспышки, но после этого вам нужно перезарядить батарею.

А мое открытие позволяет иметь чистейшее осознание на уровне 10 баллов по шкале осознанности. Чистейшее осознание подобно фотографированию в безупречных условиях при полном свете дня. Когда мы воспринимаем мир в свете чистого осознания, мы получаем самое верное и самое живое отображение действительности. Нам больше не нужно напрягаться, чтобы видеть мир ясно. Это наилучший шанс должным образом оценить мир, где мы живем.

Итак, что есть чистое осознание? Чистое осознание – это Ничто! По меньшей мере, с точки зрения ума, чистого осознания не существует. Причина в том, что у него нет формы. Подобно дневному свету из нашей аналогии с фотокамерой, чистое осознание присутствует повсюду, но мы, по сути, его не осознаем. Мы фактически не видим свет. Мы смотрим сквозь него, верно? Благодаря присутствию света мы видим освещаемые им объекты, но сам свет остается скрыт от нас. Точно так же действует Ничто чистого осознания.

## **Практика: техника работы с Ничто**

Давайте сделаем короткую паузу и насладимся опытом чистого осознания. Готовы? Хорошо. Сядьте комфортно, позаботившись о том, чтобы вас пару минут не беспокоили. Устроились? Можно начитать приведенные ниже инструкции на диктофон либо же попросить, чтобы кто-то прочел их вам вслух, делая паузы в 4–5 секунд после каждого предложения. А можно просто прочитать инструкции несколько раз и потом следовать им по памяти. Итак, начали...

### **Техника работы с Ничто**

*Закройте глаза и позвольте уму брести туда, куда он хочет. А теперь осознайте, что вы думаете. Само содержание мыслей не имеет значения, нужно просто отдать себе отчет в том, что мысли присутствуют. Непринужденно наблюдайте за мыслями, как будто бы смотрите кино. Пускай мысли просто проплывают по экрану ума. Вы на них смотрите... Теперь столь же непринужденно посмотрите мимо мыслей и обратите внимание, что там нет ничего. Продолжайте осознавать это Ничто так долго, как вам будет комфортно. Когда мысли снова вернуться, понаблюдайте их в течение некоторого времени, а потом опять посмотрите мимо них или между ними – и увидите Ничто. Выполняйте эту практику от 2 до 3 минут.*

Прежде всего обратите внимание, как вы себя чувствуете. Ваше тело расслабилось? Ум успокоился? Через 2–3 минуты вы уже начинаете пожинать первые плоды... *Ничтоделания!* Вам не пришлось представлять себя на тропическом берегу, не пришлось сидеть в позе кренделя и дышать через одну ноздрю, не пришлось фокусировать ум на пламени свечи или мычать тайный звук. Внезапно, в тот момент, когда вы переключили свое осознание с мыслей на Ничто, внутри вас зародилось расслабление и умиротворение. Ничто – это тот экран, куда проецируются ваши мысли. Как только вы осознаёте сам экран, мысли остаются позади, верно? В следующий раз, когда будете в кинотеатре, осознайте на минутку, что позади фильма есть экран. Этот экран присутствует всегда, но мы редко обращаем на него внимание. Подобным же образом, позади наших мыслей всегда присутствует Ничто.

Осознавая Ничто, мы фактически очищаем свой ум от мыслей! И на это не требуются многие годы практики, как предполагают многие учения. Вам нужны считанные секунды, чтобы оставить мысли позади и осознать Ничто, пребывающее за их пределами. Если даже не делать ничего, кроме этого простого упражнения, вы освоите самую эффективную медитацию, которая уже сама по себе окажет заметное воздействие на вашу жизнь. Но дальше вас ждет нечто большее, намного, намного большее.

А теперь позвольте мне задать вам вопрос: что там в этом Ничто? Безумный вопрос? Ничто и есть ничто, верно? Между тем, как оказалось, в Ничто *нечто* есть. Это нечто, присутствующее в Ничто, – осознание. Не осознание чего-то наподобие луны или яблока. Это осознание ничего. Его я называю чистым осознанием. Чистое осознание – это основное состояние, исходный материал всех сотворенных вещей. Вероятно, вы уже начали понимать, что осознание чистого осознания – очень правильный шаг.

Весь наш опыт приходит через чистое осознание. Большинство людей даже и не знают, что обладают чистым осознанием, а тем более не знают, что оно – наша фундаментальная природа. Оно нам ближе, чем семья, работа и даже здоровье, ибо без чистого осознания у нас не было бы и всего этого. Именно чистое осознание обеспечивает нам возможность чувствовать, думать, воспринимать и ощущать жизнь во всей ее цветущей красоте. Чистое осознание – наша подлинная сущность.

В нашей повседневной жизни чистое осознание остается скрытым. Оно работает из-за кулис, вдыхая жизнь в саму жизнь. Когда же мы осознаем чистое осознание, то настраиваемся на кровоток самого мироздания. Когда мы осознаем чистое осознание, мы сами становимся как оно – и тайны перед нашими глазами раскрываются жизни. Но что это означает для вас в терминах обычного языка нашей повседневности? А это означает, что у вас будет больше энергии, больше успеха, больше радости и больше любви – и это только верхушка айсберга.

В квантовой механике приблизительным аналогом чистого осознания является «скрытый порядок» – бесформенная неэнергетическая форма, из которой происходят все формы и вся энергия. Все, что мы воспринимаем, – круги от дождя на поверхности лужи, гудение холодильника, отражение нашего лица в зеркале, – все сотворенные вещи вначале возникают как чистое осознание.

И в этом проблема. Ваш ум не заинтересован в чистом осознании, поскольку не может воспринимать его напрямую. Если он не способен воспринимать чистое осознание, значит, не может сделать то, что так любит делать ум: отождествлять, анализировать, манипулировать и создавать нечто новое. Поэтому вашему уму быстро наскучивает чистое осознание – то самое явление, которое устраняет скуку. Что же делать?

Войти в *эйфо-чувство!*

Эйфо-чувство – уникальное явление в мироздании. Оно, так сказать, стоит ногами в двух мирах. Оно представляет собой бесформенное чистое осознание и в то же время первое прекрасное *проявление* чистого осознания в вашем уме. Когда вы смотрите на воды океана, вы видите, что они принимают многочисленные формы. На поверхности гуляют волны, пена и, словно огромные реки, протекают океанские течения. Под поверхностью вода принимает целую гамму свойств, чрезвычайно разнясь по температуре, плотности и прозрачности. Поверхность океана может быть очень бурной, но при этом на дне вода совершенно неподвижна. Если уподобить ваш ум океану, то чистое осознание – это вода, а эйфо-чувства – различные состояния воды. А ваши мысли – бесконечное разнообразие жизненных форм, населяющих океан.

Давайте на минуту отложим в сторону нашу аналогию с океаном и разберемся, почему не работает позитивное мышление в той форме, в какой его практикуют ныне. Мы склонны полагать, что негативное и позитивное мышление – это два различных состояния на одной и той же шкале восприятия, подобно тому, как вода может быть холодной или горячей. Если считать, что горячая вода негативна, а холодная позитивна, то нам только и нужно добавить в горячую воду побольше холодной, и тогда она вся быстро станет прохладной. Некоторым людям кажется, что, внедрив побольше позитивных мыслей в свое негативное восприятие, мы превратим его в позитивное, – но в действительности данная модель не работает. Те из нас, кто пытается преодолеть негативное восприятие позитивными мыслями, просто обманывают себя.

Для поддержания позитивного настроения в негативной ситуации требуются огромные энергетические затраты. А в позитивной ситуации таких затрат практически нет. В действительности негативное восприятие и позитивное восприятие не являются двумя разными состояниями одного и того же восприятия. Это два совершенно разных режима восприятия. Они как яблоко и апельсин. Если мы постараемся превратить яблоко в апельсин, соединив одно с другим, у нас получится просто фруктовое пюре – смесь. Попытки убедить себя в том, что такое пюре – это один из исходных фруктов, – форма самообмана, вредного и истощающего.

Памятуя об этом, давайте вернемся к нашей аналогии с океаном. Все живое в океане напрямую зависит от состояния воды. Рыба, обитающая в холодной воде, не выживет в тропических широтах – и точно так же позитивные мысли не выживают в негативной среде. И не важно, сколько друзей возьмет с собой арктическая рыба, решившая посетить тропические моря, – лучше ей от этого не станет. А если бы арктическая рыба практиковала позитивное мышление, она попыталась бы убедить себя, что теплая вода на самом деле холодна. Но, что бы ни говорило ей воображение, реалии существования в теплой воде сводили бы на нет все ее попытки жить продуктивной жизнью. И по мере того, как ее качество жизни продолжало бы снижаться, рыба ощущала бы все больше дискомфорта и негативных факторов, в результате чего ей приходилось бы затрачивать все больше усилий на поддержание иллюзии того, что вода холодная. Понятно?

Сэр Вальтер Скотт, очевидно, прекрасно осознавал это обстоятельство. Однажды он написал: «О сколь запутанную сеть плетем мы, когда впервые обращаемся к обману». А кого мы обманываем? Себя, конечно же.

А суть в следующем. У негативности есть своя ценность. Нет смысла пытаться заметить его под ковер. Создавая иллюзию позитивности, вы отказываетесь от возможности реализовать некую возможность. Да, именно так. Пока вы изо всех сил стараетесь утвердиться в веровании, что в вашем мире все нормально, вы упускаете возможность по-настоящему улучшить свою ситуацию. Если бы рыба из холодных морей не практиковала бы позитивное мышление и не была бы так поглощена формированием намерения обрести богатство и процветание, она не осталась бы один на один с суровой реальностью, которая ей совершенно не подходит. В осознании этого факта и лежит ее спасение – и первый шаг на пути к осуществлению реальных возможностей.

Как у негативности, так и у позитивности есть свое место в этом мире. Такова абсолютная реальность. Если мы отрицаем эту реальность, значит, живем в иллюзии. Стоит понять, каким образом эти два фактора – негативность и позитивность – работают в паре, как начинают происходить волшебные вещи. Несколько позже в рамках данной книги мы погрузимся в этот океан глубже. Между прочим, вы скоро убедитесь, что этот процесс достаточно прост – выполнять его намного проще, чем описывать и подводить под него концептуальную базу. Главное, помните: сотни тысяч человек во всем мире делают это каждый день. Скоро и вы к ним присоединитесь.

Ладно, вернемся к нашей аналогии «океан – ум» и к идее о том, что осознание эйфо-чувства даст нам больше свободы и удовлетворения. Чтобы осознать различные характеристики воды – температуру, прозрачность и так далее, – вам нужно вначале осознать саму воду. Если вы скажете рыбе: «Осознай-ка воду, в которой ты плаваешь», рыба удивленно спросит: «Какую такую воду?» Но если вы достанете рыбу из воды и тем самым познакомите ее с воздухом, то по возвращении в привычную среду она, естественно, сможет осознать воду через сравнение. Все различные состояния вашего ума – мысли, эмоции, воспоминания, ощущения и т. д. – обусловлены присутствием эйфо-чувства.

Чтобы осознать эйфо-чувство, вам нужно вначале уподобиться рыбе, которую вынули из воды. Вам нужно на опыте познакомиться с чистым осознанием. После того как вы сделаете это должным образом, вы окажетесь в состоянии великого умственного покоя – как будто бы вы опустились на самое дно океана. Есть огромное множество научных исследований, сообщающих о том, какую огромную пользу приносит нашему физическому, умственному, эмоциональному и духовному здоровью это *дзэнское* спокойное состояние ума. Но это пока еще только полпути.

Ценность моего открытия имеет две составляющие: возможность мгновенно входить в этот великий умственный покой и возможность оставаться там даже в процессе самой активной деятельности. Я знаю, что сама возможность мгновенно входить в это состояние противоречит



многим традиционным учениям, но с реальными результатами не поспоришь. Возможно, вы слышали, что достижение состояния *не-ума*, или очищение ума от мыслей, требует многих и многих лет ученичества и неустанной практики. Доныне так оно и было. Однако я учил людей, принадлежащих к самым разным культурам и говорящих на разных языках, имеющих очень разное образование, профессию, финансовое положение и духовную ориентацию, – и всем им в считанные минуты удавалось оставить мысли позади и пережить простое удовольствие от эйфо-чувства. Почему? А потому, что способность осознавать эйфо-чувство дана каждому землянину от рождения. Открытый доступ к этой внутренней сути – этому внутреннему покою, из которого проистекает творчество, гармония и исцеление, – является естественным продолжением нашей человеческой природы. Это заложено в наших генах. О том, что это возможно, говорили просветленные души в каждом поколении. Мы просто не знали, насколько это просто.

## Глава 2: подведем итоги

- ✓ Восприятие является автоматическим и мгновенным.
- ✓ Без осознания нет восприятия.
- ✓ Чистое осознание – наша сущность.
- ✓ Осознание чистого осознания повышает качество нашей жизни.
- ✓ Эйфо-чувство – первейшее и прекраснейшее проявление чистого осознания в вашем уме.
  - ✓ На поддержание позитивного отношения в негативной ситуации требуются огромные энергозатраты.
  - ✓ Осознание эйфо-чувства устраняет негативность мгновенно и легко.
  - ✓ Способность осознавать эйфо-чувство дана каждому человеку от рождения.

## Глава 3

### Техника эйфо-покоя

### Откуда он происходит и как работает?

*Если в первый момент идея не кажется абсурдной, она  
безнадежна.*

*Альберт Эйнштейн*

Очень скоро мы подробно рассмотрим практику эйфо-покоя – ради чего я, собственно, и пишу эту книгу. Но вначале мне хотелось бы немного рассказать о том, как она возникла. Куда бы я ни приехал, меня то и дело просят рассказать историю возникновения этой техники. Именно тем, кто желает знать, откуда появилась эта обманчиво простая, но при этом потрясающая техника, я и посвящаю следующие несколько абзацев.

Мне удалось открыть это средство от страданий не потому, что я обладаю какой-то потрясающей способностью к внутреннему поиску, и не потому, что мне удалось подключиться к мистическим силам Природы. Вовсе нет. Как и в случае многих замечательных открытий, мне просто посчастливилось оказаться в нужное время в нужном месте в соответствующем состоянии сознания.

Началось все это на уроке латыни, когда я учился в девятом классе. К середине семестра я настолько запустил занятия, что моя строгая учительница миссис Уайтман вызвала меня для отдельной беседы. Пронзив меня взглядом своих черных глаз, она уведомила меня: поскольку я до сих пор не сумел продемонстрировать знания даже элементарных основ этого мертвого языка, у меня нет ни малейших шансов получить у нее удовлетворительную оценку. Она спросила, что я могу сказать в свое оправдание. Я захотел продемонстрировать ей, что все же кое-что выучил, произнеся фразу *ubi sunt virgines* («где девочки?»), но затем подумал, что это не самый подходящий способ ее порадовать, поэтому только опустил взгляд на носки своих ботинок и пробурчал что-то нечленораздельное. Признаться, я просто не решился озвучить свой страх перед изучением латыни. Ведь все римляне, которые разговаривали на этом языке, теперь мертвы... Я уверен, что она восприняла мою неуспеваемость как личное оскорбление – словно я поставил под сомнение ее преподавательские таланты... словно я решил пожертвовать собственным аттестатом, чтобы только выставить ее в негативном свете. Она сказала мне, что я могу и впредь посещать занятия, но теперь на ее уроках я буду просто читать книги. Передо мной будто бы распахнулись двери тюрьмы! Просто приходите на занятия и читать? Полагаю, она надеялась, что я все же возьмусь за изучение латыни в следующем семестре. Вместо этого я дал волю своему воображению. Я стал членом команды антрополога Тура Хейердала и отправился в путешествие вдоль Перуанского течения на плоту Кон-Тики. Я читал об особых способностях йогов, мастеров глубокой медитации, и спорил о фотонах с самим Альбертом Эйнштейном, посылая ему свои аргументы на скорости света через целую Вселенную. Полагаю, не было еще на свете другого ученика, который испытывал бы столько радости от уроков латыни, сколько испытывал я во время второго семестра. Миссис Уайтман ненароком открыла мне дверь в мир неведомого, в мир абстракций – и я с радостью туда отправился. Там я обитаю до сих пор, не забывая при этом и о своих повседневных бытовых проблемах, и неустанно преобразую мирскую реальность в мистическую.

С годами моя любовь к абстракциям обрела множество практических применений. Я заинтересовался ментальной стороной боевых искусств, прочел соответствующую книгу, научился гипнотизировать друзей, притуплять боль и увеличивать свою силу при помощи техник медитации, я стал изучать хиропрактику и освоил полсотни лечебных процедур этого

метода, начиная с мануальной терапии для суставов и заканчивая техниками прокачки биоэнергии. Я проникся благоговением перед картиной Вселенной, которую нарисовал Эйнштейн, и научился чувствовать вневременную реальность квантовой физики. Все эти причудливые, разрозненные и несколько безумные вещи уверенно находили себе место в моем уме, сердце и даже в моем восприятии повседневной реальности. И вот тут мы уже почти вплотную подошли к сегодняшнему дню.

Несколько лет назад мне было озарение. Всем нам известно, что чрезмерная умственная активность в действительности препятствует успеху любой деятельности. Когда наши повседневные действия – разговоры, работа, учеба, любовные ласки – имеют своим источником спокойное состояние ума, все эти дела даются проще и мы получаем намного более удовлетворительные результаты. Само по себе это утверждение отнюдь не ново для любого человека, обладающего хоть каким-то воображением. В конце концов, именно эта идея лежит в основе медитации, методов исцеления от хронических заболеваний, художественного творчества, спортивных достижений. В результате своего откровения я обнаружил: умственное Ничтоделание означает, что мы просто отступаем в сторону и позволяем природе делать свое дело, после чего начинают происходить удивительные вещи. Я увидел всю Вселенную как некий неподвижный застывший во времени объект. Тогда я еще этого не знал, но более поздние исследования подтвердили эту концепцию неподвижности, которая была теоретически выдвинута еще Эйнштейном и другими. Подобно тому как на DVD одновременно находятся начало, середина и окончание фильма, так и вся история Вселенной пребывает застывшей вне времени. Но до самого интересного мы еще не дошли.

Мне всегда казалось, что нет ничего плохого в том, чтобы витать головой в облаках, если только твои ноги прочно стоят на земле. Но какая может быть польза от образа вневременной Вселенной, если у нас нет для него никакого практического применения? А теперь самое замечательное! Вместе с ощущением абсолютно неподвижной Вселенной ко мне пришла техника Ничтоделания: я понял, как обрести удовлетворенность, радость и успех, используя в качестве отправной точки совершенное бездействие. Оказывается, что у каждого из нас это ощущение безвременности уже прописано на генетическом уровне. Вневременность – критерий наивысшего успеха. Те люди, которые помещают безмятежность на почетное место в своей жизни, обретают счастье, успех, сострадательность, творческие способности и умение любить. И таких людей вокруг нас намного больше, чем может показаться, и далее в этой книге мы посвятим целую главу их достоинствам, чтобы вы смогли распознать эти достоинства, когда они пробудятся в вас самих. Идея тут в том, что в результате самой обычной вспышки озарения я мгновенно обрел необычайную ясность восприятия – и вот теперь у нас есть практическая методика, позволяющая гармонично сочетать внутреннюю безмятежность и ее динамическое живое применение во внешней жизни. Возможно, вы не сразу сумеете до конца осознать все значение этой техники – до тех пор, пока не прочувствуете, что она несет скорее объединение, чем разделение.

И вот что я имею в виду.

Каждая сотворенная вещь состоит из двух частей: энергия и форма. Наиболее фундаментальное состояние энергии – волна. Волны комбинируются между собой, создавая субатомные частицы; частицы комбинируются, создавая атомы; молекулы... и на конце цепочки получаем книгу, которую вы держите в руках. В этой книге содержится энергия, верно? С ее помощью вы можете прихлопнуть комара либо же можете сжечь ее, чтобы согреться. (Надеюсь, это единственная причина, которая может побудить вас к сожжению моей книги.) Даже мысли и эмоции несут в себе энергию и форму. Просто они не столь осязаемы, как другие объекты. Эта книга несет в себе энергию моих мыслей и эмоций, которые при прочтении пробуждают подобные мысли и эмоции в вашем уме. Когда вы сожжете книгу, произойдет высвобождение жара и

света. Когда вы прочтете книгу, высвободится знание. Любая форма несет в себе энергию, а любая энергия обладает формой.

И вы уже обнаружили «сферу» жизни, которая не обладает ни энергией, ни формой. Это произошло, когда вы ощутили чистое осознание. Это означает, что чистое осознание не сотворено. Чистое осознание является прародителем всех сотворенных вещей, независимо от того, осязаемые ли они, эфирные или какие-то еще. Однако если чистое осознание не обладает ни формой, ни энергией, из чего оно состоит? А мы уже сказали: из ничего. Это означает, что чистое осознание несет в себе *ни-что*, – иными словами, в нем нет никакой вещественности, никакой формы. В чистом осознании также нет энергии. Вы ведь помните, что объект обладает энергией и формой. Поэтому не-объект не имеет ни формы, ни энергии. Слово, которое мы используем для обозначения не-формы, – *Ничто*. Слово же, которое мы используем для обозначения не-энергии, – *покой*.

Говоря о чистом осознании, вы можете сказать, что это полное Ничто, либо же можете сказать, что это абсолютный покой. Однако при восприятии чистого осознания важно отметить, что ваш ум не рассматривает ничего интересного – ничего, достойного его высокого внимания. В очень абстрактном холистичном смысле покой как будто бы втягивает в себя ваш ум. Именно поэтому техника эйфо-покоя срабатывает так быстро и влечет за собой столь всеобъемлющие жизненные перемены.

Говоря простым языком, мы начинаем видеть единство там, где раньше царило многообразие. И, как вы скоро убедитесь, именно наша способность видеть единство, соединение двух вещей с образованием большей гармонии, сможет служить нам коллективным ориентиром. Итак, техника эйфо-покоя дает нам ощущение единства, которое автоматически и мгновенно ведет к большому успеху в жизни. Мы не говорим о привычном шаблоне из прошлого, когда осознание единства считалось возможным только в результате того, что человек посвящал всю свою жизнь работе и учебе. В нашем случае «сдвиг» происходит мгновенно, и затем нужно только позволить, чтобы все фрагменты встали на свои места. И это весьма удивительный процесс, если внимательно взглядеться во все его составляющие.

Когда я говорю о мгновенном влиянии смены восприятия, я имею в виду следующее. Когда вы слышите скрип тормозов и, обернувшись, видите, что машина сбила собаку, в вашем существе одновременно происходят физические и эмоциональные перемены, верно? На физическом уровне у вас ускоряется пульс, ускоряется сердцебиение, сокращается мускулатура, отвечающая за реакции «драться или бежать», осуществляется гормональный выброс (включая большое количество адреналина), расширяются зрачки и происходит многое другое. На эмоциональном уровне вы можете испытывать испуг, возбуждение, смущение, гнев, ощущение беспомощности, сострадание и так далее. А теперь представьте себе, что вы созерцаете прекрасный закат. Тело расслабляется, ум погружается в состояние безмятежности, смешанной с восторгом. Суть в том, что все эти изменения происходят произвольно и мгновенно. Вам не нужно самому осуществлять их, верно? Для того чтобы ваше восприятие сработало тем или иным образом, не требуется ни воображение, ни вера, ни убежденность. Вам даже не нужно понимать, каким образом все это работает. Ваше тело и ум заранее знают все, что им надлежит знать. Все это заложено в вашу генетическую программу – это результат многих и многих поколений борьбы за выживание. В этом и заключается ценность техники эйфо-покоя, которую вам предстоит освоить. В вашем распоряжении изначально есть все, что нужно, чтобы на опыте в полной мере пережить, что означает быть человеком. Вам требуется только испытать это.

Что такое эйфо-покой и чем он хорош? Первый шаг, когда мы отправляемся внутрь себя, направлен на то, чтобы впервые пережить Ничто чистого осознания, и его первым проблеском в уме является эйфо-чувство. Внутри эйфо-чувства есть бесконечный покой. Вы обнаружите этот бесконечный покой, когда станете выполнять технику эйфо-покоя. Ощущение этого глубочайшего покоя я и называю эйфо-покоем (также я называю его чистым эйфо-чувством).

Эйфо-покой пробуждает самый тонкий уровень нашего понимающего ума, нашего интеллекта, ту часть нашего существа, которая, кроме всего прочего, принимает решение, что ей делать, когда делать, является ли данное действие правильным или ложным, хорошим или плохим. Это «пробуждение» вашего интеллекта внутри эйфо-покая позволяет вам увидеть единство во всем разнообразии жизни. Я понимаю, что на первый взгляд это противоречит здравому смыслу, но когда вы ощутите эйфо-покой – тот покой, который лежит в основе всех сотворенных вещей, включая планеты, пистолеты и горячие котлеты, – вы вдруг отчетливо осознаете единство всего мироздания. Эйфо-покой – это клей, скрепляющий наш мир.

Завершающий шаг техники эйфо-покая осуществляется во внешнем мире. На этом этапе мы обращаем взгляд наружу и исследуем феноменальный мир, в котором живем. Посредством техники эйфо-покая мы наблюдаем уравнивающие влияния самого состояния эйфопокая. Мы обнаруживаем и оцениваем точки соприкосновения противоположностей – таких, как боль и удовольствие, мужское и женское, добро и зло. Все в нашей жизни находит свое естественное место. Вы обнаружите свое место в общей схеме вещей и наконец почувствуете себя как дома.

Святые небеса! У меня просто мурашки по коже идут, когда я думаю об этом. Знаю, все это может выглядеть слишком абстрактно и пока что для вас непостижимо, но заверяю вас, что на деле это не так. Я бы не стал зря тратить свое и ваше время. Помните: голова в облаках, а ноги на земле – вот о чем я говорю. Вам нет нужды понимать суть эйфо-покая, чтобы выполнять технику эйфо-покая. У вас уже есть все, что нужно для ее выполнения. Я гарантирую вам это и кое-что еще: как только эйфо-покой утвердится в вашей жизни, все это обретет совершенный смысл.

Как же работает техника эйфо-покая? Ну, не по обычным законам, это точно. Ведь если задуматься, то техника – это способ что-то *делать*, верно? Но как можно что-то сделать, чтобы получилось Ничто? Конечно, это кажется невозможным. Есть ощущение, что мы не можем осуществить деятельность, направленную на Ничтоделание. Именно поэтому столь многие техники медитации и духовного роста приносят первые плоды так нескоро. Они подразумевают, что ученик обретет внутренний покой или станет неподвижным наблюдателем через какие-то действия – например, через создание позитивных мыслей, сосредоточение на некоем слове или мысли или через особые позы и дыхание. Все это идет вразрез с исходной целью, которая состоит в том, чтобы обрести внутренний покой или стать безмолвным наблюдателем. Покой существует вопреки движению. Традиционные техники «делания» приносят плоды лишь тогда, когда ум наконец устает и на миг отказывается выполнять предписанную технику. В момент, когда ум отказывается, он останавливается. И только тогда, когда он прекращает работать, он обнаруживает покой, ждущий его с распростертыми объятиями. Техника эйфо-покая пропускает этот этап доведения себя до усталости и переходит непосредственно к покою.

Техника эйфо-покая – это своего рода сдвиг восприятия от делания к бытию. Она настолько естественна, что непосредственным ее результатом становятся расслабление и внутреннее умиротворение, вслед за чем наступает вполне ощутимое исцеление, а затем и более глубокие последствия. У меня изначально не было намерения разрабатывать простую научную технику. Она сама собой возникла однажды в форме семени, и мне оставалось только позволить ей проклюнуться и разрастись.

Ладно, а если говорить совсем по-простому, я просто однажды случайно наткнулся на способ *делать Ничто*. Да, вы правильно прочли: делать Ничто. И это получается все лучше. Выяснилось, что если мы хотим сделать что-то, то совершенно необходимо делать Ничто. Знаю, звучит безумно, но это правда. На самом деле это всегда было так. Если мы хотим что-то сделать, нам нужно для начала попробовать действовать в противоположном направлении. Странно, да? А вы задумайтесь.

Если вы хотите встать с кресла, что вы делаете в первую очередь? Правильно! Вы давите ногами в пол, а руками нажимаете на подлокотники – нажимаете вниз, а поднимаетесь вверх.

А если вы хотите сходить к холодильнику за чем-нибудь холоденьким, вам нужно вначале оттолкнуться ногой, направив усилие прочь от холодильника, – и тогда ваше тело устремится напрямик к пиву, стоящему на празднично освещенной полке. Если вам нужно забить гвоздь, вы начинаете с того, что перемещаете молоток в противоположном направлении. Если собираетесь построить небоскреб, в первую очередь роете котлован.

А теперь наступает момент Ничтоделания. Когда вы прекращаете усилие в противоположном направлении и как раз намереваетесь двинуться вперед, вы ведь полностью неподвижны, верно? Когда нога прекращает толчок назад, но еще не качнулась вперед, она ведь пребывает в состоянии покоя. Когда вы уже достаточно отвели молоток, он прекращает движение и лишь потом устремляется к гвоздю. Как видите, Ничтоделание встроено в любую деятельность.

Даже самая простая форма активности в мироздании – синусоидальная волна – тоже вписывается в эту схему «действия бездействием». Синусоидальная идет вверх, потом вниз, затем вверх, затем вниз – и так всю свою жизнь. Но и в судьбе скромной синусоидальной волны есть не одна только работа. В каждой верхней и нижней точке есть краткий момент отдыха, что-то вроде перерыва на кофе. Видимо, Вселенная – вполне снисходительный работодатель: смотрите-ка, она встроила отдых и искусство ничтоделания в каждую деятельность, даже на самом фундаментальном уровне мироздания.

А теперь самое время взглянуть на этот замечательный принцип еще пристальнее. Возьмем для примера стрельбу из лука. Это прекрасная аналогия, помогающая вскрыть принципы динамического действия и успеха – фундаментальные принципы, работающие в технике эйфо-покоя.

Предположим, вы хотите пустить стрелу в цель. Что вам нужно сделать в первую очередь? Вам нужно оттянуть заправленную в тетиву стрелу прочь от цели. Разве не так? После того как вы оттянули ее до предела и прежде чем отпустить, стрела пребывает в покое, правильно? И это совсем другой покой, чем когда стрела просто лежит на земле. Стрела на натянутой до предела тетиве демонстрирует динамический покой. Она не движется, но обладает полным потенциалом движения – стоит только ее отпустить.

А что вы делаете дальше? Направляете стрелу на цель, не так ли? И так, как только тетива натянута до предела и стрела нацелена на цель, что нужно сделать, чтобы она полетела по назначению? Правильно – ничего! Прежде чем отпустить стрелу, ваши мышцы напряжены – они удерживают тетиву. Все, что вам нужно дальше, – это *прекратить действие*. В данном случае вы расслабляете мышцы, и стрела тут же отправляется в полет. Если ваша рука верна, стрела попадет прямо в яблочко. Вот точно так же работает и техника эйфо-покоя.

Стрела символизирует способность ума порождать успешные действия, направленные на исполнение ваших желаний. Когда вы наложили стрелу на тетиву, но еще не натянули тетиву, она не готова к действию. Если вы сейчас ее отпустите, стрела просто упадет на землю. Это положение символизирует состояние ума во время глубокого сна. Если вы оттянете тетиву на несколько дюймов, это будет символизировать потенциал вашего ума в состоянии обычного повседневного сознания. Отпусти вы сейчас стрелу, она немного пролетит вперед, но и близко не реализует свой потенциал. Возможно, с нескольких попыток она и попадет в мишень, а может быть, и нет. А когда мы оттянули тетиву полностью, а затем отпустили стрелу к цели, эта ситуация олицетворяет реализацию вашего полного потенциала. Оттянуть тетиву полностью – значит провести ваше осознание через состояние обыденного сознания к чистому осознанию и эйфо-чувству.

А сейчас я обращаю ваше внимание на один прекрасный момент, касающийся техники эйфо-покоя. После того как вы полностью натянули тетиву и она оказалась в состоянии динамического покоя, вам нужно направить стрелу в цель. Когда тетива полностью натянута и стрела нацелена, вы прекращаете действие, после чего стрела тут же отправляется в полет и

попадает в мишень. Когда вы выполняете технику эйфо-покоя, вы полностью оттягиваете ум в направлении чистого осознания, осознаете эйфо-покой, а потом и эйфо-чувство. Осознание эйфо-покоя настраивает ваш ум на состояние динамического покоя, и вы готовы к полноценному действию. Осознание эйфо-чувства – это как направить стрелу на цель. Осознав эйфо-покой, вы не совершаете никаких действий на уровне ума, но при этом эйфо-чувство направляет вас (ваше тело и ум) в сторону вашей цели, находится ли она в сфере личных отношений, финансов, образования или духовного роста.

Вот и все! Как видите, ничего сложного. Почти во всех своих делах мы сосредоточиваем внимание на действии и не обращаем никакого внимания на момент Ничтоделания. Действуем, действуем, снова действуем... стараемся. И все выходит из равновесия, когда мы не принимаем во внимание фактор безмолвного, несущего гармонию покоя. А как на практике «принимать во внимание фактор» покоя? Что ж, думаю, самое время вам освоить технику эйфо-покоя. Готовы?

### **Глава 3: подведем итоги**

- ✓ Эйнштейн и другие ученые теоретически обосновали идею неподвижной Вселенной.
- ✓ Пребывание вне времени (неподвижность) – ключевой критерий наивысшего успеха.
- ✓ У каждой сотворенной вещи есть две составляющие: энергия и форма.
- ✓ Чистое осознание есть Ничто, абсолютный покой.
- ✓ Восприятие мгновенно воздействует на тело и ум.
- ✓ Восприятие Ничего (покоя) совершенно необходимо для динамической деятельности.
- ✓ Восприятие эйфо-покоя представляет собой осознание чистого осознания в то время, как мы думаем и действуем.

## Глава 4

# Открываем музыку внутри

## Как обнаружить эйфо-чувство

*Когда мы спускаемся в могилу, наша музыка все еще остается в нас.*

*Оливер Уэнделл Холмс*

Оливер Уэнделл Холмс в приведенной выше цитате указывает нам на то, что мы что-то упускаем. Или, точнее, мы пренебрегаем чем-то столь важным, что без этого жизнь утрачивает музыку – а ведь именно музыка наполняет ее содержанием. Мне вспоминается «мир теней» в пещере Платона, жители которой верили, что вся жизнь – это мерцающие тени на стенах, отбрасываемые костром. Они просто сидели перед стеной и спорили о реалиях этого теневого существования. А ведь для того, чтобы познать жизнь во всем ее великолепии, ощутить дивный запах земли, услышать ласковое пение ветра, увидеть синие, красные и желтые луговые цветы, им достаточно было просто повернуть голову и выглянуть из пещеры. И в тот же самый миг они включили бы свою музыку во всеобщую симфонию жизни.

Вы – неповторимый инструмент в симфонии жизни. (Знаю, знаю, метафора заезженная, но отражает суть.) Вам нужно играть музыку, которая есть вы. Барабан не может исполнить партию скрипки. Чтобы играть свою музыку, нужно вначале понять, что это за музыка. Ваша внутренняя музыка, аккорды, звучащие в гармонии со всем мирозданием, – это и есть ваше личное проявление эйфочувства. Осознайте свое эйфо-чувство, и ваша музыка не сойдет в могилу вместе с вами. Выйдите из тени и увидите свет дня. Птица не может не делиться своей песней с миром. Так и вы: стоит вам осознать эйфо-чувство, и песня, которая есть вы, с неудержимой радостью полетит в мир.

Чтобы выполнять технику эйфо-покоя, вам вначале нужно осознать эйфо-чувство. Чтобы осознать эйфо-чувство, нужно вначале осознать чистое осознание. Вы уже осознавали чистое осознание, когда наблюдали за экраном ума при выполнении техники работы с Ничто. Поздравляю, вы уже прошли треть пути. Осознать эйфо-чувство точно так же легко и просто. Так что, если вам сейчас не нужно срочно бежать на свидание и если у вас ничего не горит в духовке, полагаю, что сейчас самое время познакомиться с сокровеннейшей частью своего существа, с первым проблеском индивидуальности, который и делает вас вами... эйфо-чувство. Начнем с повторения техники работы с Ничто и уже от нее продвинемся дальше.

Как и в предыдущий раз, вы можете прочесть инструкции пару раз, а затем следовать им по памяти. Либо же вы можете начитать их на диктофон, делая паузы в 4–5 секунд после каждого предложения. Либо можете попросить, чтобы кто-то прочел вам их вслух.

Ну хорошо, начинаем...

### Техника эйфо-чувства

*Закройте глаза, и пусть ваш ум направится, куда ему хочется. Теперь осознайте, что вы думаете. Содержание мыслей не имеет значения, просто осознайте, что они имеют место. Непринужденно наблюдайте за мыслями, словно смотрите кино. Просто пусть они проплывают по экрану вашего ума. Вы смотрите на мысли... теперь спокойно посмотрите мимо них и обратите внимание, что за ними ничего нет. Продолжайте осознавать это Ничто так долго, как вам будет комфортно. Когда мысли возникнут снова, бросьте на них корот-*



кий взгляд, а затем снова посмотрите между ними и за ними – на Ничто. Выполняйте это упражнение в течение 2–3 минут.

А теперь осознайте, что вы чувствуете. У вас возникнет ощущение благополучия, приятное чувство. Это может быть ощущение легкости или раскрытия, чувство тишины или умиротворения. Возможно даже, это будет удовольствие, или любовь, или блаженство. Не имеет значения, какое именно положительное чувство вы испытываете, просто осознавайте его. Это приятное чувство – умиротворение или легкость, радость или полнота – и есть ваше эйфо-чувство. А теперь продолжайте наблюдать эйфо-чувство с расслабленным вниманием.

Расслабленно наблюдайте свое эйфо-чувство, чтобы увидеть, как оно себя поведет. Оно станет тем или иным образом меняться, и вам нужно только осознавать, как оно меняется. Ваше эйфо-чувство может стать очень тихим либо очень сильным. Оно может преобразоваться в другое эйфо-чувство. Например, чувство легкости может трансформироваться в блаженство или ощущение безграничности. Нельзя сказать, что одно эйфо-чувство лучше другого. Кроме того, вы можете заметить, что ваше эйфо-чувство совсем исчезает, оставляя после себя только чистое осознание. Чистое осознание – не цель. Это просто еще один опыт, который вы можете обрести при наблюдении эйфо-чувства. Не имеет значения, как именно оно меняется. Ваша задача – просто наблюдать эйфо-чувство, не вмешиваясь.

Также вы будете наблюдать проходящие и уходящие мысли. Мысли всегда приходят и уходят – противостоять этому не следует. Мысли, звуки, телесные ощущения и так далее, все это нормально. Не отвергайте их. Всякий раз, когда вы осознаете, что к вам пришла мысль или ощущение, делайте одно: непринужденно позволяйте своему осознанию возвращаться к эйфо-чувству.

Продолжайте этот процесс наблюдения за эйфо-чувством, смотрите, как оно изменяется, а когда оно исчезает, наблюдайте, как ваше осознание мягко возвращается к нему. Выполняйте это упражнение от 3 до 5 минут, затем медленно откройте глаза и продолжите чтение.

Добро пожаловать обратно. Теперь, когда ваши глаза открыты, как вы себя чувствуете? Ощущаете ли вы расслабленность в теле? Что вы ощущаете в уме? Присутствует ли некое чувство благополучия? Возможно, у вас возникает ощущение тишины или умиротворения, блаженство, сострадание или легкость. Уделите минутку осознанию этого приятного чувства. Это – ваше эйфо-чувство. Понимаете? Ваши глаза открыты, и вы при этом осознаете эйфо-чувство! Разве не замечательно? Поначалу вам пришлось закрыть глаза, чтобы ощутить эйфо-чувство, но теперь ваши глаза широко открыты, а оно все равно с вами. Когда вам удастся осознавать эйфо-чувство, независимо от того, открыты глаза или нет, вы готовы к тому, чтобы реализовать свой полный потенциал. Вы до конца оттянули тетиву назад, и теперь можете пустить стрелу к цели.

Видите, как просто? Независимо от того, что появляется на экране вашего ума, ваша позиция остается одинаковой. Вы – наблюдатель и ничего больше. *Никогда не вмешивайтесь и не пытайтесь контролировать ни мысли, ни эйфо-чувство.* Поверьте, все произойдет само собой. Нужно ли выполнять какую-то работу, чтобы сохранять расслабленность или умиротворенность? Нет, все это случается само собой. Все происходит посредством мудрости вашего эйфо-чувства, стоит его осознать. Не усложняйте ничего (иначе оборвете процесс прямо на середине), а затем медленно, но уверенно вернитесь в свое обычное повседневное сознание.

Помните, что ваше эйфо-чувство ничем не ограничено, поэтому оно всегда с вами. Просто большую часть жизни вы им пренебрегали. И будете пренебрегать впредь, если не примете осознанных усилий, чтобы избежать этого. Для осознания эйфо-чувства достаточно минутного усилия. Предпримите же его, не медля. Сделайте паузу на секунду-другую... Осознаете ли вы эйфо-чувство? Осознаете ли некое ощущение благополучия, приятные чувства? Прекрасно: это все, что вам нужно, – простое осознание эйфо-чувства.

А теперь посмотрите на объект перед вами. Пока вы наблюдаете этот объект, осознавайте эйфо-чувство. Посмотрите на другой объект и тоже осознайте эйфо-чувство. Далее медленно поднимитесь на ноги и осознайте эйфочувство. Пройдитесь по комнате, включив все свои органы чувств. Вслушайтесь в окружающие вас звуки и осознайте эйфо-чувство. Ощутите прикосновение одежды к телу и осознайте эйфо-чувство. Вдохните воздух и ощутите его запах, пребывая в эйфо-чувстве. Съешьте что-нибудь и обратите внимание на множество вкусов, которые взорвутся в вашем рту, осознавая при этом эйфо-чувство.

Заметили ли вы, что в момент осознания эйфо-чувства вы не беспокоитесь о неоплаченных счетах, о проблемах на работе, о трениях во взаимоотношениях? Снова на несколько секунд осознайте эйфо-чувство. А теперь обратите внимание на то, что вы чувствуете себя целостным, завершенным. На самом деле вам не нужно ничего. Вы видите, что жизнь уже налаживается сама собой. И как же это происходит? Ваше исцеление происходит без усилий, естественным образом и очень непринужденно. Если бы вы даже научились только ощущать эйфо-чувство, и ничего более, уже лишь благодаря этому вы бы со временем расцвели красивым полноценным цветом, как и надлежит каждому из нас.

Если вы не смогли осознавать эйфо-чувство, когда открыли глаза, тогда закройте глаза снова и повторите технику эйфо-чувства. Очень скоро – в считанные дни – вы сможете распознавать эйфо-чувство всегда и везде. Прежде чем вы освоите технику эйфо-покоя, я рекомендую вам выполнять технику эйфо-чувства в течение 4–5 минут три раза в день. Лучше всего в первый раз делать это утром, последний раз – вечером и еще раз где-то посередине дня, например в обеденный перерыв или по возвращении с работы домой. Кроме того, делайте паузу и осознавайте эйфо-чувство всякий раз, когда вам это придет в голову. Можно делать это, когда вы ведете машину, беседуете с кем-то, работаете, стряпаете и т. д. Просто сделайте паузу (на 1–2 секунды или больше), чтобы осознать эйфо-чувство. Затем непринужденно отпустите его.

Вы закладываете основу потрясающей жизни. Где-то в не слишком далеком будущем вы вдруг осознаете, что ваша жизнь без особых усилий стала полнее, значимее и веселее. В данный момент вы осваиваете новый навык. Вы совершенствуете свой ум, чтобы он функционировал на более спокойном, более организованном и при этом более живом уровне. Подходите к своим новым навыкам и своему новому миру как к игре и исследованию. И помните: если вам не легко и не весело – значит, вы откатились в состояние обычного сознания. Но это несложно исправить. Просто осознайте эйфо-чувство...

#### ***Резюме: техника эйфо-чувства***

- Усадьтесь поудобнее, закройте глаза и позвольте своему уму блуждать, где он хочет.
- Непринужденно наблюдайте за своими мыслями, будто смотрите кино.
- А теперь посмотрите, что находится за пределами мыслей, позади них, и осознайте Ничто.
- Как только мысли вернутся, снова непринужденно загляните за их пределы, чтобы обрести Ничто (от 1 до 3 минут).
- Теперь осознайте приятное чувство (ваше эйфо-чувство) – тишину, умиротворенность, радость, легкость и т. д.
- Наблюдайте эйфо-чувство ясно, но при этом просто и невинно. Оно усилится или преобразуется в другое эйфо-чувство, либо же к вам придут новые мысли.
- Что бы ни происходило, просто наблюдайте, не вмешиваясь, в течение 3–4 минут.
- Когда откроете глаза, пройдитесь по комнате и исследуйте окружающее пространство при помощи всех органов чувств, осознавая при этом эйфо-чувство.

- Осознав, что ваше эйфо-чувство уплыло прочь, просто постарайтесь ощутить благополучие, приятное чувство. Закройте глаза, если необходимо. Наблюдайте эйфо-чувство в течение некоторого времени, а затем продолжите исследование других объектов.

#### **Глава 4: подведем итоги**

- ✓ Чтобы осознать эйфо-чувство, нужно вначале осознать чистое осознание.

- ✓ Эйфо-чувство безгранично. Оно всегда с вами, независимо от того, осознаете вы это или нет.

- ✓ Для осознания эйфо-чувства вам не нужно ничего.

- ✓ Выполняйте технику эйфо-чувства в течение 4–5 минут три раза в день.

- ✓ Очень скоро – в считанные дни – вы сможете распознавать эйфо-чувство в любой момент и в любой обстановке.

## Глава 5

### Как выполнять технику эйфо-покоя

*Наивысшая изощренность – в простоте.  
Леонардо да Винчи*

А теперь отличная весть! Через несколько минут вы освоите технику эйфо-покоя. Суть этой процедуры в том, что она почти без усилий пробуждает в человеке чувство эйфо-покоя – настолько глубокое и всеобъемлющее ощущение, что после первых же переживаний этого состояния человек начинает переустанавливать краугольные камни, на которых покоится вся его жизнь. Это не есть нечто отличное от вас самих – не есть нечто, привнесенное извне. Ощущение эйфо-покоя есть ощущение самого себя в состоянии полной гармонии. Некогда ваш ум и ваше тело дестабилизировались в результате стрессовых ситуаций, физических недугов, ложных идей, неблагоприятного отношения, утраченных возможностей и несчастной любви. В результате вам скоро стало казаться, что мир – ваш враг, и теперь вы пребываете в постоянной готовности к новому удару. Эйфо-покой – целительный бальзам от всех пережитых травм.

Помните, как выше мы говорили о том, каким образом тело и ум реагируют на ваше восприятие? Восприятие эйфо-покоя есть восприятие полной гармонии, и гармония эта мгновенно отражается в вашем теле и уме. И речь идет не об игре воображения. Это очень реальный опыт, и вы его сразу же распознаете. Дело лишь в том, что это изысканное состояние восприятия было скрыто о вас многими слоями заблуждений и ментального хлама, накопившегося за годы. Единственный опыт восприятия эйфо-покоя может смыть с вас усталость и беспокойство, накопившиеся за всю жизнь. Естественно, регулярная практика принесет более глубокие результаты – они будут совершенно неожиданны для вас, но непременно вам понравятся.

Вот так работает эйфо-покой. Он исправляет все, что, с вашей точки зрения, даже не нуждается в исправлении. Это как если бы у вас был шофер, являющийся заодно еще и механиком. Он возит вас по городу, а если что-то ломается, то он выходит из машины и чинит. Ладно-ладно, я понимаю, что это не лучшая из придуманных мною аналогий, но я думаю, вам стало ясно, куда я клоню.

Далее, прежде чем освоить технику эйфо-покоя, вам нужно обвыкнуться с эйфо-чувством. В конце концов, вы и не сможете ощутить эйфо-покой, если не познаете эйфо-чувства. Эйфо-чувство присутствует повсюду постоянно, поэтому вам нужно научиться осознавать его везде и всегда. Это означает просто периодически мысленно спрашивать себя: «Присутствует ли эйфо-чувство?» – и ваше осознание сразу же без усилий перейдет к нему. Это как мотор в холодильнике. Он работает, а вы не обращаете на него внимания. Вы его совсем не слышите. Но стоит задаться вопросом: «А работает ли мотор моего холодильника?» – как ваше осознание без особых усилий нацеливается на мотор и вы слышите, как он урчит. Поначалу, возможно, вам придется закрывать глаза, чтобы осознать свое эйфочувство, но после того, как вы станете выполнять технику эйфо-чувства в течение нескольких дней, вы обратите внимание, что эйфо-чувство пребывает с вами всегда – стоит только подумать о нем даже с открытыми глазами.

Поэтому если вы не совсем освоились с эйфо-чувством, вернитесь к предыдущей главе и выполняйте технику до тех пор, пока не освоитесь. Возможно, вам придется выполнять технику эйфо-чувства несколько дней или дольше, но не спешите. Это занятие доставляет удовольствие, а лишние несколько дней приятного времяпрепровождения еще никогда никому не вредили. Как говаривал мой старый учитель Махариши: «Начало – половина дела».

Итак, вы с эйфо-чувством уже на короткой ноге, и теперь самое время освоить технику эйфо-покоя. Найдите место, где вас никто не потревожит минут 20, и усадьтесь ком-

фортно. Можете прочесть приведенные ниже инструкции пару раз, после чего выполнить технику эйфопокоя по памяти. Но я этого не рекомендую, если у вас есть возможность сделать иначе, потому что техника эта слишком длинна, чтобы доверять памяти. Если это возможно, начитайте инструкции на диктофон либо же попросите, чтобы вам кто-то читал их с 4–5-секундными паузами между предложениями (если специально не обозначен другой промежуток). Первые две части процедуры будут вам знакомы. Они подготовят вас к восприятию эйфопокоя. Ну что ж, начали...

### Техника эйфо-покоя

*Усядьтесь поудобнее, закройте глаза. Пусть ум ваш блуждает где хочет. Осознайте, что вы думаете. Просто наблюдайте мысли, проплывающие по экрану ума. Содержание мыслей не имеет значения. Просто осознайте, что у вас есть мысли. Обратите внимание, что за пределами мыслей есть пространство, где нет ничего. А теперь позвольте осознанию проникнуть в это пространство за пределами мыслей.*

*Когда вы станете осознавать пространство между мыслями, мысли иногда будут возвращаться. Когда заметите, что осознание нацелено на мысли, просто снова переместите его в пространство между мыслями. Не расстраивайтесь из-за прихода мыслей и не старайтесь непременно все время удерживать сознание в пространстве между ними. В этом нет необходимости. Делайте лишь одно: когда поймете, что ваше осознание направлено на мысли, позвольте ему легко и непринужденно сместиться в пространство вне мыслей или между ними. Выполняйте в течение 2–3 минут...*

*Теперь осознайте свои ощущения. У вас будет некоторое чувство благополучия, какое-то хорошее чувство. Возможно, это будет ощущение легкости или расширения, тишины или умиротворения. Вы также можете ощутить радость, или любовь, или блаженство. Порой случается, что есть лишь чистое осознание, к которому не привязано никакое чувство. Вы можете сказать: «Я не чувствую ничего». И это нормально. Чистое осознание ничего и есть ваше эйфо-чувство. Не имеет значения, какое конкретно эйфо-чувство у вас возникает, – нужно просто непринужденно осознать его. Это хорошее чувство – умиротворенность или легкость, радость или полнота, либо даже погружение в Ничто – и есть ваше эйфо-чувство.*

*Будьте внимательны к своему эйфо-чувству. Оно станет меняться. Наблюдайте за эйфо-чувством, чтобы увидеть, как именно оно меняется. Эйфо-чувство может стать сильнее или тише, оно может преобразоваться в другое эйфо-чувство, может вообще исчезнуть так, что на его месте останется осознание чистого осознания либо же мысли. Когда вы поймете, что появились мысли, просто позвольте осознанию спокойно вернуться к эйфочувству. Продолжайте созерцать эйфо-чувство в этой расслабленной манере от 1 до 3 минут...*

*Теперь осознайте эйфо-чувство вне зависимости от того, какую конкретно форму оно приняло: тишина, умиротворение, радость, блаженство, легкость, неограниченность, сострадание, благоговение, Ничто и т. д. Будьте очень внимательны к своему эйфо-чувству. Наблюдайте за ним с ясной непринужденной бдительностью, с какой кошка следит за мышинной норой. Взглядывайте в эйфо-чувство, как если бы это была мышинная нора, и постарайтесь разглядеть, что там внутри. По мере того как вы внимательно взглядываетесь в эйфо-чувство, оно начнет растворяться или рассасываться, словно дымка в солнечном свете. Посмотрите на растворяющееся эйфо-чувство и постарайтесь разглядеть, что в нем. Когда эйфо-чувство растворяется, остается лишь покой. Осознайте этот покой.*

*На смену покою рано или поздно придут мысли. Это нормально. Когда они придут, просто без напряжения позвольте своему осознанию вернуться к покою. Если сразу нащупать покой не получается, осознайте эйфо-чувство, затем взглядывайте в это эйфо-чувство, чтобы обнаружить ожидающий вас в нем покой. Можете даже взглядываться в мысль. Если*

*пристально наблюдать мысль, она тоже растворится в покое. Продолжайте осознавать покой от 1 до 3 минут...*

*А теперь непринужденно и ясно осознайте покой. Наблюдайте за ним, как кошка за мышшиной норой, чтобы увидеть, что внутри. Когда вы внимательно вглядываетесь в покой, вы обнаруживаете еще более глубокий покой. Пристально вглядывайтесь в этот более глубокий покой, чтобы найти еще более глубокий. Продолжайте непринужденно, но внимательно вглядываться во все более и более глубокие уровни покоя. Если ваше осознание сместится в сторону мыслей или эйфо-чувства, просто верните его обратно ко все более глубоким слоям покоя. Выполняйте 1–2 минуты...*

*Легко и внимательно осознавайте покой. Осознайте все свое тело. Далее осознайте покой во всем теле. Осознайте свою голову и присутствующий в ней покой. Осознайте руки и ноги – и покой. Продолжайте обращать внимание на части своего тела и осознавайте покой в них. Выполняйте в течение 1 минуты...*

*Теперь снова осознайте покой ума. Всмотритесь в этот покой и найдите еще более глубокий покой. Затем, через 10–15 секунд, медленно откройте глаза. С открытыми глазами осознайте все свое тело и покой. Посмотрите на любой предмет, находящийся перед вами, и осознайте покой. Переключитесь на другой предмет – и покой. Осознайте пространство, заполняющее комнату, – и покой. Осознайте пространство вместе с предметами – и покой.*

*Легко поднимитесь на ноги и осознайте покой. Исследуйте окружающее пространство, используя все органы чувств. Прикоснитесь к стулу или стене, осознавая покой. Вдохните запах воздуха и покой. Посмотрите на что-то яркое и осознайте покой, затем – на что-то тусклое и осознайте покой. Попробуйте что-то на вкус и осознайте покой. Вытяните руку вперед, обратив ладонь к себе. Осознайте, что чувствует рука, одновременно осознавая покой. Осознайте пространство между рукой и глазами и покой, присутствующий в этом пространстве. Осознайте пространство между вами и рукой, в обе стороны от руки, а также впереди руки, а затем осознайте покой всего этого пространства и своей руки одновременно. Осознайте, что вы стоите в комнате в окружении стен и одновременно осознайте свое внутреннее пространство, после чего осознайте покой во всем этом. Мысленным взором увидите Землю, парящую в черноте космического пространства, и осознайте покой Земли и пространства. Увидьте все мироздание, каждую сотворенную вещь внутри одного сверкающего космического яйца, парящего в бескрайнем космосе, и осознайте покой каждой сотворенной вещи и всего окружающего пространства.*

*Снова сядьте и посидите тихонечко в полном покое, закрыв глаза, приблизительно одну минуту... Позвольте своему осознанию снова нацелиться на покой. Внимательно вглядывайтесь в этот покой, стараясь находить все новые его уровни. И этот абсолютный покой, который вы осознаете, – и есть эйфо-покой. Теперь, осознавая эйфопокой, поищите какие-либо отблески эйфо-чувства. Они должны быть. Какой-то маленький импульс радости, или наслаждения, или сострадания, блаженства, безмятежности или любви, какое-то доброе приятное чувство. Подобно листку на тихом пруду, ваше эйфо-чувство едва кольщется на поверхности эйфо-покоя, распространяя легкие волны Себя, волны эйфории, или радости, или доброты, или гармонии, которые расходятся наружу, охватывая ум, тело, комнату, Землю и все мироздание. Сидите спокойно, осознавая этот добрый всеохватывающий импульс полноты, столько времени, сколько хотите, – хоть долго, хоть совсем недолго...*

*А теперь пускай ваш ум бредет туда, куда хочет. Отсчитайте 20–30 секунд или дольше, если хотите, а затем медленно откройте глаза. Обратите внимание на ощущения в теле и уме. Есть ли изменения в ощущениях? Непринужденно посмотрите вокруг. Как изменилось восприятие? Как вы себя в связи с этим чувствуете? И наконец, осознайте свой эйфо-покой и свое эйфо-чувство в этом покое... Теперь наслаждайтесь.*

Примите мои поздравления! Теперь вы обрели способность ощущать эйфо-покой и присоединились к числу людей, составляющих полпроцента экипажа этого величественного космического корабля под названием Земля. Добро пожаловать на борт. Я рекомендую вам теперь вместо техники эйфо-чувства выполнять технику эйфо-покоя (см. главу 15).

Начните с 10 минут или дольше. Первое занятие утром, второе вечером и еще где-нибудь посреди дня. И не беспокойтесь, время, проведенное в эйфо-покое, сторицей компенсируется впоследствии за счет повышения уровня энергии и продуктивности. Всякий раз, когда вам придет это в голову, осознавайте эйфо-покой. Вы можете осознать эйфо-покой в своем уме, во всем теле либо же в какой-то его части, во всем, что вас окружает, либо только в каких-то отдельных предметах, например в книге или в дереве. Вам достаточно осознать эйфо-покой на 2–3 секунды, но, если захотите, можно и дольше. Цель – осознавать эйфо-покой в максимально большом количестве разных форм и делать это как можно чаще. Поначалу вам придется напоминать себе об этом, но те усилия, которые вы затратите на самонапоминание, окупятся сполна. Естественным образом, сам процесс осознания эйфо-покоя не предполагает никаких усилий.

Нельзя заставить себя воспринимать эйфо-покой. Ибо это было бы старанием – иными словами, усилиями, направленными на Ничтоделание. Помните аналогию с луком и стрелой? Как только тетива натянута, а стрела нацелена, дальнейшие действия лишь отклоняют стрелу от цели. Старание – это попытка сделать что-то. Эйфопокой – это состояние, когда ты Ничто. Однако после того, как вы осознаете эйфо-покой, вы можете делать что-то – фактически, вы можете делать все то, что делали и без эйфо-покоя. Но только теперь в вашем действии больше радости, больше удовлетворения, и оно оказывается намного более успешным.

Вполне возможно, вы думаете: «Да, эйфо-покой – замечательная штука. Переживая его, я чувствую себя стабильным и наполненным, как будто бы я одновременно и часть Природы, и вся она в целом. Мое тело расслабленно, и мой ум пребывает в глубоком умиротворении. Все это не вызывает сомнения: эйфо-покой – это действительно очень глубокий опыт. Но что дальше?»

И правда, что дальше? В течение всей своей жизни многие люди чувствуют себя изолированными от мира. Возможно, вы один из них. Этим людям кажется, что они идут не в ногу со всеми остальными людьми и с происходящими вокруг событиями. Если не считать совсем недолгих периодов в их жизни, когда они на время ощущали себя комфортно при существующем положении вещей, у них постоянно есть ощущение, что они не вполне вписываются в этот мир. Они чувствуют себя не на своем месте. Таким людям постоянно приходится жертвовать какой-то частью себя, чтобы примириться с обществом. Приходится соответствовать нормам, которые для них неестественны.

Эти изолированные души – а я уверен, что таких среди людей большинство, – чувствуют себя отчужденными даже от самих себя. Они удручены тем, что общение с их же внутренней сущностью, которое должно протекать непринужденно и вселять силы, на деле оказывается бессвязным и приносит глубокое разочарование. Они отчуждены от собственных внутренних процессов.

Осознавая эйфо-покой, мы прорываемся через иллюзию разделенности. Когда мы ощущаем покой, пронизывающий и охватывающий всю жизнь, мы начинаем осознавать, что все это приходит из одного и того же источника. Это не причудливые философские построения и не надуманная система верований, но подлинное осознание, что мы все в действительности представляем собой по существу нечто единое. Как вы сами убедитесь, открытие осознания для восприятия эйфо-покоя пробуждает в нас глубокое ощущение связности и единства, как во внутреннем, так и во внешнем мире. Вы начинаете чрезвычайно отчетливо осознавать, что вам надлежит быть именно там, где вы и есть, и от этого становится хорошо.

Кто-то назвал эйфо-покой высшей степенью восприятия единства, соединяющего своей целостностью все существующее разнообразие. Осознавая эйфо-покой, вы полностью оття-

гиваете тетиву и со временем обретаете способность на удивление часто и точно попадать в яблочко своих личных мирских целей. Иными словами, уже одно только осознание эйфо-покоя позволяет вам получать от жизни все, что нужно, и при этом меньше работать или вообще ничего не делать, добиваясь все большего и большего успеха. Так будет, если вы откажетесь от дальнейших усилий прямо сейчас и не будете делать ничего, кроме ежедневных упражнений на осознание эйфо-покоя. Но с чего бы вдруг вам делать это? Вы ведь пока еще даже не дочитали данную книгу. У меня для вас есть еще много материала, и теперь, когда вы открыли для себя эйфо-покой, я покажу вам, как «использовать» его, чтобы выбирать наиболее значимые мишени и чаще поражать их прямо в яблочко, получая от всего процесса намного больше удовольствия.

А как вам нравится перспектива целительства? Разве вы не хотели бы уметь пробуждать исцеление от самых разных физических проблем – растяжение связок и артрит, несварение и гипертония и даже такие серьезные хронические состояния, как синдром хронической усталости и рак? Вы можете оказывать глубокое позитивное влияние на любые физические проблемы, возникают ли они у вас, у других людей или даже у ваших домашних животных. Более того: ваше целительное влияние начинается в тот самый момент, когда вы приходите к осознанию эйфо-покоя.

Но и это еще не все. То, что вы можете делать с физической болью и дискомфортом, относится также и к эмоциональным расстройствам. А что вы думаете по поводу взаимоотношений? У вас в этой сфере все в порядке? Чтобы понять, каким образом техника эйфо-покоя применима к проблемам взаимоотношений, мы обратимся к теории трансформации и поможем вам разобраться, как обстоят ваши дела сейчас, в каком направлении вам надлежит двигаться и как достичь поставленной цели. Я даже научу вас принимать решения в состоянии эйфо-покоя. А что вы думаете о своей духовной жизни? Возможно, вы пока еще об этом не задумывались... но осознание эйфо-покоя облачит вас в самое изысканное духовное облачение, сотканное из нитей вселенской любви. Далее на страницах этой книги мы еще обсудим с вами, что такое вселенская любовь, а затем вместе – ибо только через совместные действия работает вселенская любовь – откроем свое осознание и позволим вселенской любви омыть нас.

***Резюме: техника эйфо-покоя***

- Выполните технику Ничто (1 минута).
- Выполните технику эйфо-чувства (1–3 минуты).
- Наблюдайте за своим эйфо-чувством в состоянии ясной непринужденной сосредоточенности.
  - Вглядывайтесь в эйфо-чувство, созерцая, как оно растворяется в абсолютном покое (эйфо-покое).
  - Осознайте эйфо-покой (1–3 минуты).
  - Когда приходят мысли – непринужденно осознавайте эйфо-покой.
  - Вглядывайтесь в эйфо-покой, чтобы найти более глубокий покой (1–2 минуты).
  - Вернитесь к эйфо-покою, закройте глаза и осознайте объекты, пространство и эйфо-покой.
  - Пройдитесь по комнате, используя все органы чувств в сочетании с осознанием эйфо-покоя.
  - Осознайте все мироздание и то, что за его пределами, в состоянии эйфо-покоя.
  - Посидите, закрыв глаза, в состоянии эйфо-покоя (одну минуту).
  - Отыщите свое эйфо-чувство, парящее в эйфо-покое.



- Медленно откройте глаза. Что вы чувствуете? Как изменилось ваше восприятие?
- Осознайте эйфо-покой – найдите свое эйфо-чувство – наслаждайтесь!

### **Глава 5: подведем итоги**

- ✓ Ощущение эйфо-покоя есть ощущение самого себя в состоянии полной гармонии.
- ✓ Наиболее эффективный способ найти эйфо-покой – через эйфо-чувство.
- ✓ Чтобы утвердить состояние эйфо-покоя, осознайте его в максимально возможном количестве различных вариантов.
- ✓ Вы не можете силой установить ощущение эйфопокоя.
- ✓ Когда вы осознаёте эйфо-покой, то тем самым вырываетесь из иллюзии разделенности.
- ✓ Некоторые называют эйфо-покой высшей степенью восприятия единства, соединяющего своей целостностью все существующее разнообразие.

## Глава 6

### Техника «стоп-рука»

*Когда исключишь все невозможное, то, что останется, и есть истина, сколь бы невероятной она ни казалась.*

*Артур Конан-Дойль*

Вы осваиваете новый навык. Да, техника эйфо-покоя представляет собой лишенное усилий восприятие, которое расширяет и стабилизирует ваш взгляд на мир. Это естественная техника – иными словами, все, что нужно для ее использования, есть у вас от рождения. Однако посмотрите: человек от рождения обладает всем, что требуется ему для беседы с ближними, – но все же для начала ему нужно научиться говорить, верно? Хорошая новость в том, что научиться использовать эйфо-покой в своей повседневной жизни намного проще, чем научиться говорить, – и намного веселее.

На нынешнем этапе своей жизни, когда вы с кем-то говорите, вы даже и не задумываетесь о том, как формировать слоги и звуки при помощи зубов, языка и губ. У вас возникает мысль, а речь уже самопроизвольно срывается с ваших губ, как лепестки роз во время церемонии коронации. Ну, вы понимаете, о чем я. Речь естественна, однако для того, чтобы ее освоить, требуется некоторая практика. И сейчас вы владеете этим мощнейшим на Земле инструментом благодаря тому, что должным образом практиковались. Эйфо-покой – тоже естественное состояние, и овладение им тоже требует практики. Когда вы его освоите, то обретете самый мощный режим восприятия, доступный человеческому сознанию. Помня об этом, давайте перейдем к знакомству с техникой «стоп-рука». Она поможет вам утвердиться в осознании эйфо-покоя.

#### Техника «стоп-рука»

*Прежде чем начать, осознайτε эйфо-покой и сохраняйте это осознание в течение нескольких секунд (или дольше, если вам хочется). Раскройте ладонь перед собой. Рука чуть согнута в локте, ладонь смотрит прочь от вас. Представьте себе, как офицер полиции, управляющий потоком машин, делает жест «стоп». Посмотрите на все, что перед вашей рукой. Например, если вы находитесь в помещении, вы можете видеть мебель, книги, безделушки, картины и т. д. Непринужденно впитывайте все, что находится впереди вашей открытой ладони. А теперь закройте глаза, и предметы еще некоторое время будут оставаться перед вашим внутренним взором. Осознайτε эйфо-покой. Легко и ясно осознайτε этот полнейший покой. Эйфо-покой скоро станет доминировать в вашем сознании над мысленными образами объектов. Картинка комнаты в уме уменьшится, а эйфо-покой станет преобладать. Теперь осознайτε одновременно эйфо-покой и предметы в комнате. Вы сможете заметить, что сами эти предметы состоят из эйфо-покоя. Как будто бы покой – их самая сущность, что, несомненно, так и есть.*

*Теперь откройте глаза и осознайτε эйфо-покой. Снова вытяните руку вперед и осознайτε объекты перед ней. Осознайτε этот покой, присутствующий в предметах. Реальные предметы, как и те, что были отпечатаны в вашем сознании, тоже состоят из эйфо-покоя. Продолжайте созерцать эйфо-покой внутри объектов, удерживая осознание на этом покое.*

*Вскоре эйфо-покой станет преобладать в вашем осознании, а объекты отойдут на задний план. Такое ощущение, что они немного тускнеют, а покой, между тем, усиливается. Возможно, это ощущение возникнет не сразу, но по мере того, как вы станете практиковать*

*технику «стоп-рука» с открытыми глазами, вы будете все более отчетливо распознавать эйфо-покой вокруг себя. Мы пока еще не совсем закончили.*

*Сейчас ваши глаза открыты, а рука вытянута вперед. При этом вы осознаёте эйфо-покой в объектах комнаты. Теперь осознайте эйфо-покой в своем собственном теле. Вместе с этим сдвигом восприятия к вам могут прийти также те или иные приятные ощущения во всем теле (эйфо-чувство). Наслаждайтесь этими ощущениями, но пусть осознание пребывает вместе с эйфо-покоем в теле.*

*А теперь осознайте эйфо-покой в теле и объекты в комнате одновременно. Снова позвольте своему осознанию легко и ясно сконцентрироваться на эйфо-чувстве до тех пор, пока оно не станет преобладать над телом и объектами в комнате.*

*Далее, осознайте свое тело, объекты в комнате и пространство между телом и объектами. Осознайте эйфо-покой в этом пространстве. И снова направьте мягкое, но пристальное внимание на эйфо-чувство в теле, на объекты и пространство между ними. Как правило, вначале вы осознаете эйфо-покой, а потом эйфо-чувство.*

*Наконец, осознайте эйфо-покой внутри вас, перед собой и вокруг себя. Теперь отправьте свой ум в путешествие в околоземное пространство, в глубины Галактики и далее во Вселенную. Обратите внимание, что все это поддерживается эйфо-покоем и пронизано им. После этого пусть ваш ум сосредоточится на все более малых уровнях мироздания. Увидьте, что молекулы состоят из атомов, атомы – из элементарных частиц, а элементарные частицы – из волн. Убедитесь, что микроскопический мир тоже поддерживается эйфо-покоем и пронизан им.*

*Снова обнаружьте себя в своей комнате, где внутри вас и вокруг вас присутствует эйфо-покой. Отчетливо осознайте этот покой. А теперь осознайте свое эйфо-чувство, сияющее сквозь этот покой. Это может быть умиротворение, радость, любовь, наслаждение, экстаз, благоговение либо же любое другое отражение эйфо-чувства. Позвольте вашему осознанию комфортно взаимодействовать с эйфо-чувством и наслаждайтесь...*

Техника «стоп-рука» разработана для того, чтобы помочь вам осознать тот факт, что эйфо-покой не просто присутствует всегда и везде, но на деле является сущностью каждого объекта, мысли и эмоции. Кроме того, данная техника позволяет вам видеть эйфо-чувство, сияющее сквозь эйфо-покой. Значение этого опыта невозможно переоценить. Он выводит нас за пределы нашего ограниченного повседневного существования, раскрывает наше осознание для совершенно потрясающих возможностей.

Например, эйфо-покой дает нам ощущение единства всех вещей. Вы, вероятно, слышали, что мы все – одно. Что это значит? Посмотрите на другого человека. Никто не выглядит идентично, и мы не думаем одни и те же мысли. В чем же здесь единство? «Мы все – одно» – прекрасная философская концепция, но без прямого подтверждения на опыте она так и останется причудливой игрой мысли, не имеющей практического применения. Но теперь это уже не так. Ощущение эйфо-покоя дает нам не только прямой опыт единства между двумя разными людьми, но между всем сущим, включая гренки, стенки и сбитые коленки.

Возможно, вы спросите: «А какой смысл видеть единство всего сущего?» Вы очень вдумчивый читатель, и я аплодирую вашему вопросу. Когда вы ощущаете, что объединяет вас с другим человеком или вещью, вы перестаете бояться этого человека или вещь. Разве не так? Мы стараемся собрать вокруг нас тех людей, которые на нас похожи. Тогда у нас возникает ощущение комфорта, безопасности, верно? А теперь мысленно вернитесь в тот момент, когда ваш ум был полностью занят эйфо-покоем. Разве вы не чувствовали себя целостным? Разве вам не было комфортно? Было ли в том состоянии место страху или гневу? В те моменты, когда ты осознаешь эйфо-покой, невозможно испытывать зависть или жажду мести.

Я только слегка прикоснулся к одной из позитивных сторон осознания эйфо-покоя – но как же это колоссально! Чего только не отдали бы народы Земли за освобождение от страха. Но,

как ни парадоксально, рецепт жизни без страха присутствует в них изначально. Представьте себе, что произошло бы, если бы народы Земли однажды осознали эйфо-покой. А теперь вообразите, какое воодушевление они испытали бы, если бы узнали, что жизнь без страха доступна каждому из них, причем не через двадцать лет, а немедленно. Бог мой, насколько богаче стала бы наша жизнь!

Как только вы освоитесь с техникой «стоп-рука», вы сможете выполнять ее с открытыми глазами, практически везде, где бы вы ни оказались. Я делал это в парикмахерской, в спортзале и даже в момент, когда доставал из холодильника очередную порцию моего любимого мороженого, – и еще много-много раз, в самых разнообразных местах и в самые неожиданные моменты. Помните: это должно быть забавой. Поначалу, вероятно, вы предпочтете выполнять технику «стоп-рука», сидя в спокойном месте, где можно закрыть глаза. Я рекомендую выполнять ее по несколько раз в день. На самом деле, когда вы только начинаете, вполне можно сделать ее продолжением вашей регулярной практики эйфо-покоя. Когда вы научитесь ощущать состояние эйфо-покоя с открытыми глазами, можно сократить сеансы. Попрактиковавшись, вы сможете ощущать эйфо-покой повсюду вокруг себя. После этого вам достаточно просто зафиксировать эйфо-чувство и заниматься своими делами. А времени-то затрачено всего 3 секунды. Экспериментируйте, делайте это почаще, наслаждайтесь. Только так этим и можно заниматься.

***Резюме: техника «стоп-рука»***

- Осознайте эйфо-покой.
- Протяните руку в жесте «стоп».
- Осознайте объекты, оказавшиеся перед рукой.
- Закройте глаза и представьте себе эти объекты перед внутренним взором.
- Осознавайте эйфо-покой, пока он не станет преобладать над объектами.
- Осознавайте одновременно эйфо-покой и объекты.
- Откройте глаза и осознайте эйфо-покой.
- Осознайте объекты перед рукой.
- Добейтесь, чтобы осознание эйфо-покоя было более четким, чем осознание объектов.
- Осознайте эйфо-покой во всем вашем теле.
- Осознавайте эйфо-покой в вашем теле и в объектах до тех пор, пока он не станет ощущаться сильнее, чем они.
- Осознавайте эйфо-покой в теле, объектах и пространстве между вами и объектами до тех пор, пока он не станет ощущаться сильнее, чем все это.
- Осознайте эйфо-покой в себе и повсюду вокруг себя.
- Осознайте эйфо-покой на всех уровнях мироздания.
- Осознайте присутствие эйфо-чувства внутри эйфопокоя.

## **Глава 6: подведем итоги**

- ✓ Эйфо-покой – естественное состояние, но для того, чтобы его освоить, требуется некоторая практика.
- ✓ Техника «стоп-рука» закладывает основы для осознания эйфо-покоя.
- ✓ Техника «стоп-рука» призвана помочь вам осознать тот факт, что эйфо-покой пребывает в сути всех объектов, мыслей и эмоции – он присутствует везде и всегда.

- ✓ Когда вы осознаете эйфо-покой, невозможно испытывать страх, зависть или жажду мести.
- ✓ Попрактиковавшись, вы научитесь мгновенно ощущать эйфо-покой во всех вещах – во всем, что вас окружает.

## Глава 7

### Исцеление при помощи эйфо-покоя

*Я часто сожалел о своих словах, и никогда – о своем молчании.*  
*Ксенократ*

Представьте себе, что играете в теннис с приятельницей. Она бежит к сетке, чтобы отбить ваш крученный удар, и подворачивает лодыжку. Она вскрикивает от боли, а затем бросает на вас взгляд, полный ярости, ведь это вы так безжалостно гоняли ее по корту. Через считанные минуты лодыжка напухает, краснеет и пульсирует болью. Вы нежно берете лодыжку в руки и осознаете эйфо-покой. Очень скоро отек спадает, покраснение исчезает, а от боли остается лишь воспоминание. Хотелось бы вам уметь так делать? Вы уже умеете!

Стоит понять основные принципы целительства, и вы удивитесь, почему мы не занимаемся этим все время. Итак, давайте посвятим несколько строк вопросу о том, как вообще происходит исцеление, а затем научимся создавать ситуацию исцеления, как в случае физических, так и в случае эмоциональных проблем.

Независимо от того, что вас беспокоит, исцеление ни на физическом, ни на химическом, ни на эмоциональном уровне невозможно до тех пор, пока вы не придете в состояние покоя. Что означает покой с точки зрения целительства? Это означает прекращение любой деятельности для того, чтобы в поврежденной области организма могла произойти должная реорганизация. Сами подумайте, нельзя ведь провести операцию на сердце, если пациент бегает вокруг операционного стола.

Чтобы лучше понять этот принцип (хоть он и кажется мне достаточно очевидным), давайте вернемся к вашей подруге с растяжением голеностопа. Как вы думаете, зажила бы травма сама собой, если бы девушка продолжала играть с вами в теннис? Нет, конечно. Постоянная активность в области травмы воспрепятствовала бы любым естественным процессам, которые должны работать в согласии между собой для того, чтобы произошло исцеление.

А вот хороший способ посмотреть на все это. Исцеление происходит от покоя. Покой – это отсутствие деятельности. Чем меньше деятельности, тем больше гармонии. Отсутствие деятельности есть совершенная гармония. Эйфо-покой, абсолютный покой, есть совершенная гармония. Отсюда остается лишь один шаг до вывода, что эйфо-покой создает безупречную среду для исцеления.

Самое прекрасное, что, когда вы ощущаете эйфо-покой, вы спонтанно создаете внутри себя и вокруг себя целительную среду. Вам даже не нужно ничего специально делать. Вам не нужно уметь выполнять хирургические операции, назначать препараты, делать массаж, втыкать иглы в акупунктурные точки, общаться с ангелами или направлять целительные энергии. После того как вы осознаете эйфо-покой, все происходит само собой. Если вы хирург, то осознание эйфо-покоя сделает вас наилучшим хирургом – как для вас самих, так и для пациента.

Целительство – это огромное поле деятельности. Существует много уровней и типов целительной работы. Фактически, есть буквально сотни тысяч целительных техник, и каждая из них имеет собственную философию и методику. Некоторые предельно просты, иные невероятно сложны и причудливы, но сейчас нас это все не интересует, поскольку на самом деле речь идет вовсе даже и не о целительной технике. То, о чем говорим мы, это состояние осознания, настолько упорядоченное, настолько спокойное, что исцеление происходит совершенно самопроизвольно и без усилий. Попробуйте сами. Вы удивитесь.

## Исцеление при помощи целительной техники эйфо-покоя

- Оцените состояние партнера по шкале от 0 до 10 (10 – нестерпимое, 0 – отсутствие симптомов).
- Мягко положите руки на партнера.
- Попросите партнера, чтобы он позволил своему уму свободно блуждать, где ему вздумается.
- Осознайте эйфо-покой.
- Сохраняйте осознание в течение 2–3 минут, затем спросите партнера, как он себя чувствует.
- Продолжайте процедуру еще в течение 2–3 минут, пока симптомы не пойдут на спад.
- Оцените состояние по шкале от 0 до 10.

Вот почти и все. Я очень рекомендую делать оценку в начале и в конце процедуры – это важно для вас обоих. Прежде чем начать, попросите человека оценить свое состояние от 0 до 10, где десять – нестерпимое. Пускай пошевелит больной частью тела, чтобы заметить амплитуду движения. Затем, после окончания процедуры, снова попросите оценить свое состояние по десятибалльной шкале. Почти всегда оказывается, что число уменьшилось. И даже если вы не наблюдаете мгновенных результатов, скорее всего, они наступят позже, через час, два или даже через более продолжительное время. Некоторые люди, с кем я работал, перезванивали мне через несколько дней после сеанса, чтобы сказать, что проблема, беспокоившая их не один год, исчезла без следа.

Продолжительность сеанса определяете вы сами. Она может составлять от нескольких минут до часа – особенно при хронических недугах.

Очень важно, что вы как инициатор целительного процесса не должны делать ничего. То есть после того, как вы осознаете эйфо-покой, вы даже и не пытаетесь осуществить исцеление. В частности, вам не нужно устанавливать целительное намерение. Вам не нужно направлять энергию или заручаться какой бы то ни было внешней помощью для того, чтобы произошло исцеление. Возможно, это и есть самая сложная составляющая целительной процедуры эйфо-покоя... ничего не делать! И вот почему это важно.

Ваше тело уже знает, как исцеляться, верно? И было бы вершиной самонадеянности считать, что вы лучше тела умеете это делать. Если вы порезали палец, насколько активно вам приходится участвовать в процессе заживания? Вы вообще ни при чем, верно? Начинается воспалительный процесс, и тромбоциты без вашего вмешательства направляются туда, где им надлежит быть. На ране формируется кровяная корочка, и включается процесс регенерации кожи – ваша помощь тут нигде не требуется. Вы уж простите, но если созданы подходящие условия для исцеления, то тело вполне обходится без вашего участия.

Когда вы легонько прикасаетесь к своему партнеру и осознаете эйфо-покой, вы тем самым создаете безупречную среду для исцеления. Вы в этот момент переживаете покой глубочайшего доступного уровня, и, поскольку ваш партнер находится рядом с вами, он тоже входит в это безмятежное пространство. Вам остается только наслаждаться эйфо-покоем и позволить телу партнера черпать из этого глубочайшего источника гармонии для осуществления исцеления.

Поймите меня правильно. Я не утверждаю, что для полного исцеления вам требуется только эйфо-покой. Я лишь говорю, что осознание эйфо-покоя является первым и наиболее важным шагом в нужном направлении. Как я уже отмечал выше, в технику эйфо-покоя не нужно ничего добавлять. Не молитесь, не устанавливайте намерение, не окружайте себя орео-

лом белого света, не используйте других методов создания позитивной энергии. Все это вы сможете сделать уже после того, как примените технику эйфо-покоя.

И это не означает, что вам не нужно следовать обычным лечебным или целительным процедурам. Например – возвращаясь к примеру с растяжением лодыжки, – вы можете расположить ногу как можно выше для оттока крови от стопы, обложить ее льдом, сделать фиксирующую повязку. Все это поможет, но ничто не будет эффективно без покоя, а самый глубокий покой, которого только можно достичь, – это осознание эйфо-покоя. Итак, я советую делать все, что нужно, чтобы поспособствовать процессу исцеления, но не привносите ничего в саму технику эйфо-покоя. Эйфо-покой совершенно необходим для исцеления, ибо он представляет собой самый глубокий покой.

Это особенно касается случаев, когда вы обращаетесь за помощью к профессиональному медику. Например, если вы обратились к врачу по поводу повышенного давления, строго следуйте его рекомендациям (всегда следуйте рекомендациям врача), но, кроме того, выполняйте еще и технику эйфо-покоя. Тогда излечение придет быстрее и будет более полным. Кроме того, любые медикаменты сработают лучше и с меньшими побочными эффектами. Между прочим, если уж мы заговорили о повышенном давлении, я хочу предложить вам маленький эксперимент. Измерьте кровяное давление до и после 5-минутного сеанса эйфо-покоя. Вы обнаружите, что за это короткое время ваше давление приблизится к норме. То же самое касается гипогликемии или диабета. Измерьте уровень сахара до и после сеанса эйфо-покоя – результаты приятно удивят вас.

Если вы хотите применить технику эйфо-покоя, чтобы исцелить *себя*, это достаточно просто. Проведите предварительную оценку своего состояния по десятибалльной шкале, затем посидите минут 5 или больше с закрытыми глазами, наслаждаясь эйфо-покоем. После этого снова оцените свое состояние. Вот и все, что вам нужно.

Поначалу попытки исцелить себя при помощи техники эйфо-покоя могут показаться не столь эффективными, как работа с другими людьми. Причина в том, что вы более вовлечены в данный процесс эмоционально, и это может отвлекать ваше внимание от эйфо-покоя. Не беспокойтесь. Попрактиковавшись, вы перестанете искать конкретных результатов и научитесь просто принимать то, что приходит само собой.

Исцеление при помощи эйфо-покоя происходит, в первую очередь, там, где это больше всего необходимо. Поэтому может оказаться, что к лучшему изменится не только то состояние, которое тревожило вас изначально, но и второстепенные проблемы тоже станут рассасываться. Просто поразительный процесс.

### **Эмоциональное исцеление при помощи техники эйфо-покоя**

Техника эйфо-покоя отлично работает в случае физических недугов, но не менее эффективна она и для решения эмоциональных проблем. Вот как проводить сеанс в этом случае:

- Осуществите предварительную оценку состояния (1–10).
- Положите руки на тело партнера.
- Попросите партнера, чтобы он позволил своему уму свободно блуждать, где ему вздумается.
  - Осознайте эйфо-покой.
  - Сохраняйте осознание в течение 2–3 минут, затем спросите партнера, как он себя чувствует.
  - Продолжайте процедуру еще в течение 2–3 минут, пока симптомы не пойдут на спад.
- Оцените состояние по шкале от 0 до 10.



Как видите, процедура эмоционального исцеления эйфо-покоем практически не отличается от физического исцеления. Есть лишь одно различие, причем очень важное. Когда вы производите предварительную оценку состояния, вам не нужно знать, в чем конкретно состоит проблема партнера. Не спрашивайте и не позволяйте рассказывать, что конкретно его беспокоит. Даже если он сам хочет поделиться, вам этот лишний багаж не нужен. Замечательно, что глубокое успокоение, которое партнер испытает во время сеанса эйфо-покоя, окажет свое позитивное воздействие независимо от того, знаете ли вы, в чем суть проблемы, или не знаете. Причина в том, что целительную работу осуществляет его собственный ум, а не вы. Все, что нужно, – так это достаточно глубокий покой. Этот покой нужен нам всем, но лишь немногие получают его в этом беспорядочном мире, где царит страх и соперничество. Ладно-ладно, я не буду ораторствовать на свои любимые темы, подчеркну только, что вам не следует вникать в эмоциональные проблемы партнера. Не делайте этого даже из вежливости. Вам это не нужно и ему не нужно. Вы даете этому человеку то, в чем он действительно нуждается: шанс на некоторое время погрузиться в эйфопокой. Это – глубочайший целительный процесс и самый драгоценный дар, какой вы только можете кому-нибудь преподнести.

Дайте волю своему воображению. Подумайте обо всех возможных применениях, которые мы можем найти для техники эйфо-покоя. Можно ли осуществлять эту процедуру без прикосновения? Можно ли применять ее на огромном расстоянии? Сработает ли она, если другой человек находится в коме? Как она работает с детьми? А с домашними животными? Усиливается ли целительный эффект при работе в группе? Можно ли применять технику эйфо-покоя для работы с деревьями или неодушевленными предметами? Поможет ли она при утрате аппетита или ожорстве? А при бессоннице? Можно ли использовать ее для решения финансовых проблем?

Вы видите, мы только поверхностно прикоснулись к процессу исцеления при помощи эйфо-покоя. Я много писал о целительстве в своих прошлых книгах, так что нет потребности возвращаться к этому материалу здесь. Мои предыдущие работы сосредоточены вокруг техники Квантового Смещения (КС) – замечательного метода, основанного на осознании эйфо-чувства. Освоив технику эйфо-покоя – иными словами, научившись ощущать покой внутри эйфо-чувства, – вы перешли к более глубокому и важному уроку. Всякий раз, когда вы видите в других моих книгах слова «квантовое смещение» (или КС), вы можете заменить их словами «техника эйфо-покоя». Эйфо-покой включает в себя квантовое смещение и идет намного дальше.

Если вам нужна одна книга из изданных прежде, в которой наиболее концентрированно изложен мой метод, я рекомендую книгу *«Система Кинслоу: Путь к достижению успеха в жизни, в здоровье и любви»*<sup>1</sup>. В этой книге вы найдете упражнения по квантовому смещению и техники, которые содержались во всех предыдущих книгах по КС. Хотя в книге *«Система Кинслоу»* я не слишком углубляюсь в философию, в ней вы найдете дополнительные техники, практические рекомендации и материалы, которых нет в других книгах. Полный список англоязычных ресурсов системы Кинслоу вы можете найти на нашем сайте [www. KinslowSystem.com](http://www.KinslowSystem.com).

Я советую вам выполнять минимум по одному целительному сеансу при помощи эйфо-покоя ежедневно. Можно лечить либо себя, либо другого человека. При этом другой человек может находиться в другом городе или на противоположной стороне земного шара. (Ну вот, я и ответил на один из ваших вопросов, заданных выше.) Чем больше вы выполняете технику эйфо-покоя для других, тем больше исцеления приходит и к вам. Открою маленький секрет. Когда вы выполняете процедуру исцеления эйфо-покоем для другого человека, вы всегда получаете больше, чем отдаете. И еще одно: при выполнении техники эйфо-покоя для другого, само состояние эйфо-покоя и его целительные свойства заметно усиливаются. (Вот ведь! Я только

---

<sup>1</sup> М.: «София», 2014.

что ответил еще на один ваш вопрос. Никогда не умел хранить секреты.) Поэтому выполняйте эту технику как можно чаще и делитесь ею с окружающими. Договорились? Вот и прекрасно! Только не забудьте: если техника дается вам нелегко и если она не доставляет вам удовольствия, значит, это не эйфо-покой. Увидимся в Покое...

## Глава 7: подведем итоги

✓ Исцеление требует сворачивания деятельности и создания достаточно глубокого состояния покоя, чтобы могла произойти реорганизация поврежденной части тела.

✓ Покой – универсальный целитель. Чем глубже покой, тем глубже исцеление. Осознание эйфо-покоя – глубочайшее состояние покоя, на которое мы только способны.

✓ Инициатор процесса исцеления эйфо-покоем не делает ничего, он просто осознает эйфо-покой.

✓ Ваше тело изначально знает, как исцеляться. Все, что ему нужно, – достаточно глубокий покой.

✓ Осознание эйфо-покоя – первый шаг в любой целительной процедуре.

✓ Проводите не менее одного сеанса исцеления эйфопокоем в день – физическое исцеление, эмоциональное, дистанционное, направленное на себя и т. д.

## Глава 8

### Негативная сторона позитивного мышления

*Все эти попытки всё исправить изрядно всё портят.*  
*Оливер Беркман*

До этого момента мы с вами исследовали целый ряд вдохновляющих идей. Они были очень естественны, просты, легки и практичны. Например, идея о том, что вы можете освободить свой ум от мыслей не за десять лет, а за считанные секунды, полностью противоречит многим учениям – современным и традиционным. Или тот факт, что осознание эйфо-покоя (доступное вам от рождения) может быстро устранить негативные эмоции, которые вы носили в себе с самого детства. А как по поводу факта, что вы можете хоть сейчас запустить процесс исцеления в другом человеке, просто сместив свое восприятие в сторону эйфо-покоя? Мы – я и вы – вступили через эту книгу в отношения партнерства, чтобы рассеять устаревшие вредоносные парадигмы, издавна подтачивавшие качество нашей жизни. Шаг за шагом вы убедились, что это поразительное учение работает и в вашей жизни, верно ведь?

Я считаю необходимым обратить ваше внимание на все это потому, что все, о чем мы будем говорить в этой главе, встречает самое ожесточенное противостояние среди людей – несмотря даже на то, что мои идеи подтверждаются опытом. И что же это за тема такая, столь неприятная нашему псевдонаучному сообществу? Охотно отвечу: речь пойдет о негативных последствиях позитивного мышления.

Когда люди говорят о позитивном мышлении (а я заботливо принимаю под этот зонтик и сторонников Закона Притяжения), мы часто наблюдаем у них своего рода священный пыл, как будто бы они предлагают нам ключи от Вселенной. Можно подумать, что стоит нам переключиться на позитивное мышление, и ангелы небесные станут сыпать перед нами лепестки роз, обозначая путь к материальному процветанию. Точно так же эти люди говорят, что Закон Притяжения сводится к тому, что «подобное притягивает подобное», и позитивные мысли способны привлечь к нам позитивные результаты. И они твердят, что этот их вывод опирается на фундаментальные исследования физиков. Фактически, они утверждают, что, согласно Закону Притяжения, наши мысли могут управлять материальным миром. Возможно, это станет для многих из вас неожиданностью, но никакого такого «закона» нет – ни в физике, ни в любой другой науке. Все движение позитивного мышления не имеет никакого научного обоснования.

Самая недавняя реинкарнация идеи о том, что мысли могут управлять материальным миром, основана на хорошо известном, но неправильно истолкованном эксперименте квантовой механики. Этот классический эксперимент (он называется опытом Юнга) показывает, что результаты эксперимента зависят от того, что конкретно измеряет экспериментатор. В общих чертах суть в следующем: если ученый исследует фотон одним образом, то этот фотон окажется частицей, а если иным образом – фотон окажется волной. Не стану вдаваться в технические подробности, ибо это и не нужно в контексте нашей беседы. Если интересно, можете набрать «опыт Юнга» в поисковике и почитать. Я же хочу сказать о следующем. Мы можем утверждать, что от ученого зависит, будет ли он наблюдать частицу или волну в каждом конкретном случае, но мы не можем утверждать, что он «создал» частицу или волну. Некоторым представляется, будто своим наблюдением ученый повлиял на результат эксперимента, на самом же деле он просто пронаблюдал то, что и так существовало до него. От ученого действительно зависит, увидит ли он данный фотон как волну или как частицу, но он не может превратить этот фотон в двойной чизбургер. Понимаете, о чем я?

Усугубляя свое заблуждение, сторонники Закона Притяжения торжественно заявляют, что если ученый может контролировать материю силой ума на субатомном уровне, то и мы можем контролировать материю на макроскопическом уровне, привлекая к себе жвачки, тачки и денег пачки. Это очень смелое индуктивное умозаключение, абсолютно не основанное ни на каких экспериментах. Ученые, проводящие опыт Юнга, могут наблюдать отдельную субатомную частицу. А материализация своих мечтаний – намного более сложный процесс, чем наблюдение одного фотона. Дом вашей мечты складывается из неисчислимого количества элементарных частиц, из которых состоят атомы, составляющие молекулы кирпичей, штукатурки, проводов, керамической плитки и так далее. Вы и вправду в состоянии должным образом отследить все эти элементарные частицы, чтобы они сложились в дом вашей мечты? Если да, то не могли бы вы надумать мне новенький «феррари»? А то вдруг мне самому не удастся...

«Вы неправильно меня поняли, – ответит сторонник Закона Притяжения. – Всю работу выполняет организующая сила Вселенной». То, что во Вселенной есть некий порядок, – очевидно. А то, что мы можем подчинить соответствующие силы своей воле, это еще нужно доказать. И здесь есть еще один важный урок: о том, что наблюдение не означает контроль. Мне больше нравится позиция ученого, проводящего опыт Юнга. Он является благоговеющим наблюдателем творческих процессов Вселенной. Разве этого недостаточно? Что за пустота порождает нашу потребность контролировать каждый малейший аспект нашего мира, тогда как все самые большие наши радости всегда связаны со спонтанными откровениями любви и смеха, сопровождающимися осознанием того, что мой мир – наш мир – прекрасен такой, какой он есть?

Очевидно, способность воображать, планировать и контролировать дана нам от рождения и совершенно необходима для выживания. Это отличительная черта здорового человека – мы обязаны ей не только своим существованием, но и восхождением на вершину животного царства. Но есть и другой вид контроля – аномального, порожденного неудовлетворенностью, разобщенностью и страхом. Желать освобождения от страданий нормально. Но если это страдание продолжается достаточно долгое время, то страждущий ум нередко начинает искать облегчения в вещах нереалистичных и даже губительных. Контроль удовлетворенной души отмечен щедростью, весельем и любовью к жизни. В нем нет маниакальной спешки, эгоизма и отчаянной надежды, которыми одержима страждущая душа. Хорошая новость состоит в том, что страждущей душе не нужно выходить за пределы себя, чтобы облегчить собственные страдания. На самом деле настоящее облегчение можно найти внутри и только внутри. Сбитый с толку ум, стоит его наставить на верный путь, отказывается от ложных позывов и находит утешение в настоящем, независимо от того, насколько хаотичным и жестоким оно кажется.

Если позитивное мышление научно не обосновано, почему оно так популярно? Возможно, позитивное мышление работает по каким-то эзотерическим «космическим» законам, которые выходят за пределы современной научной аргументации? Я, конечно, иронизирую, ибо, естественно, такая позиция тоже ничем не подкреплена. Так как же работает позитивное мышление? А ответ такой: оно и не работает! Во всяком случае, не в том смысле, в каком принято полагать.

Разоблачение неадекватности теории позитивного мышления может принести нам больше пользы, чем вы думаете, – достаточно поскрести на самой поверхности, чтобы осознать реальные практические выгоды такого шага. Займемся этим? Выбросим на свалку все бесполезное и заменим чем-то реальным, чем-то, что действительно работает? Давайте попробуем.

Вначале рассмотрим негативные последствия позитивного мышления и затем перейдем к созданию реального позитивного восприятия, которое... Ладно, давайте подождем, пока нам удастся прояснить все запутанные моменты позитивного мышления, чтобы мы могли заложить основу для дальнейшего удовлетворения.

Все мы слышали о том, какие удивительные результаты приносит позитивное мышление и использование Закона Притяжения. Ну, вы знаете: думай правильно, и это поможет тебе привлечь идеального партнера или выиграть в лотерею. Мы много об этом слышим, но часто ли это действительно дает ожидаемые результаты? Как выясняется, вовсе не часто, и уж точно недостаточно часто, чтобы можно было давать статистические подтверждения. Посмотрим с другой стороны. Как часто случается, что мы пытаемся обратиться к Закону Притяжения, но не получаем никаких результатов. Как оказывается, Закон Притяжения намного чаще дает сбои, чем срабатывает. А ваш личный опыт разве не подтверждает этого? В действительности Закон Притяжения не слишком эффективен при управлении нашим миром – с таким же успехом можно просто спокойно полагаться на случай. Если бы это работало, то Законом Притяжения пользовались бы все и мы давно уже жили бы в идеальном мире.

Почему же тогда мы так много слышим об успехах позитивного мышления? Это феномен желтого «фольксвагена». Представьте себе, что вы едете по дороге, и вдруг ни с того ни с сего ваш пассажир говорит: «А знаешь ли ты, что в день, когда ты увидишь желтый «фольксваген», к тебе неожиданно придут деньги?» И вдруг вы начинаете видеть желтые «фольксвагены» повсюду: на дороге, на стоянках, даже во снах. Однако, что материализовало желтые «фольксвагены»: была ли это ваша страсть к неожиданным денежным поступлениям? Кто-то скажет, что явление желтых «фольксвагенов» подтверждает, что Закон Притяжения работает в вашу пользу. А может быть, вы просто стали обращать внимание на желтые «фольксвагены» и теперь замечаете то, что и так всегда было? Помните бритву Оккама – философская максима, гласящая, что среди гипотез, объясняющих то или иное явление, скорее всего, верной окажется та, которая предполагает меньше всего допущений. Соответствует ли этим критериям Закон Притяжения, согласно которому позитивные мыслеволны попадают в резонанс со всей Вселенной, в результате чего в вашей реальности, в левом ряду, под светофором, материализуется мыслеформа, имеющая вид желтого «фольксвагена»? А может быть, проще допустить, что желтые «фольксвагены» теперь стали привлекать ваше внимание, тогда как раньше вы их просто не замечали, хотя они и были повсюду? Видите, как просто выбить почву из-под ног у сторонников первой теории? Но это еще не все.

Основная характеристика любой научно обоснованной техники – воспроизводимость. Следуя тем же инструкциям, что и другие люди, ты должен получать такие же результаты, как они. Несмотря на все душещипательные истории из жизни, техники позитивного мышления (включая работу с намерением) не воспроизводимы. Обсудим один показательный пример.

В 2007 году была опубликована книга, автор которой обещала читателям, что содержащаяся в ней информация станет «колоссальным откровением, которое в корне изменит жизнь любого, кто примет ее за руководство к действию». Не хочу ни на кого указывать пальцем, поэтому не стану раскрывать название и автора. Пусть это останется моим маленьким «секретом». Автор пользуется Законом Притяжения, а потому книга стала феноменально успешной (очевидно, это должно служить железным подтверждением в пользу данного учения). Затем автор написала еще одну книгу, которая, несмотря на популярность первой, продавалась намного хуже. Итак, вопрос в следующем: «Было ли у автора намерение, чтобы и вторая книга оказалась успешной?» Вы понимаете, к чему я клоню? Действительно ли автор, являясь специалистом по использованию Закона Притяжения, изначально хотела, чтобы вторая книга пылилась на магазинных полках, либо же она просто на этот раз не смогла применить закон? Судите сами.

Если бы позитивное мышление было всего лишь праздной гимнастикой ума, его можно было бы воспринимать просто как пустую трату времени. Но позитивное мышление не так безобидно. Как ни парадоксально, позитивное мышление порой влечет за собой негативный психологический откат. Возможно, вас это удивит, но когда вы поймете механизм, то на основании собственного опыта поймете, что я прав. Давайте уделим несколько минут рассмотрению этих

негативных эффектов и разберемся, как им противостоять. Помните: наша задача состоит не в том, чтобы исключить позитивное мышление. Это было бы нелепо. Наша задача – исключить негативные результаты неправильного применения позитивного мышления. А для этого у нас есть безупречный инструмент. Но прежде, чем мы перейдем к нему, давайте посмотрим, что говорят о негативных последствиях позитивного мышления.

Исследования Айлет Фишбах из Чикагского университета и Джинхи Чой из Корейской бизнес-школы показали, что, когда вы сосредоточены на целях, это мешает вам получать наслаждение от того, что вы делаете сейчас. А чем меньше вам доставляет удовольствие процесс, тем ниже способность достичь цели. Исследователи попросили испытуемых работать в спортзале. Одна группа фокусировалась на достижении определенной цели – например, набегать такое-то расстояние на бегущей дорожке, а перед другой группой цель не ставили, просто предлагали сосредоточиться на занятиях. В группе, сосредоточенной на поставленной цели, было больше энтузиазма, но меньше успехов, чем во второй группе. Очевидно, когда мы постоянно сверяемся с целью, это снижает нашу способность получать удовольствие от того, что мы делаем прямо сейчас. По существу, мы живем в иллюзии, поддерживая в сознании образ позитивного результата, вместо того чтобы переживать текущую реальность.

В своей книге *«Сила воли как инстинкт»* психолог Келли Макгонигал, одна из самых популярных преподавателей Стэнфордского университета, рассказывает нам, что, когда мы произносим аффирмацию или принимаем решение, это дает нам приятное ощущение в настоящем, но в то же время создает нереалистические или излишне оптимистические ожидания на будущее. Мы испытываем своего рода удовлетворение или расслабление, которое не позволяет нам реалистично воспринимать настоящее и будущее. А поэтому мы намного меньше мотивированы, чтобы держаться своего пути и стремиться к поставленным целям. Когда нам не удается достичь поставленных целей, нас одолевает чувство вины или разочарования. Чем более суровы мы по отношению к самим себе, тем сложнее добиваться успехов. Это создает настрой на все новые неудачи.

Хизер Бэрри Каппс и Габриэль Эттинген проводили исследования в Нью-йоркском университете и Гамбургском университете. Они тоже обнаружили, что позитивное мышление делает нас менее энергичными и менее продуктивными. Причина, почему позитивное мышление негативно влияет на продуктивность, сформулирована так: «[позитивное мышление] не способствует генерированию достаточного количества энергии, чтобы стремиться к желаемому будущему». Но исследователи на этом не останавливаются. Эттинген предложила испытуемым обдумать реалистичные препятствия, которые могут помешать достижению их целей.

По существу, тем самым испытуемым была введена здоровая доза реализма, чтобы уравновесить позитивный настрой на «журавля в небе». На языке поборников позитивного мышления этот реализм отождествляется с негативным мышлением. И каков же был результат? Испытуемые, которые учитывали препятствия на пути к своей цели, действовали более эффективно, чем участники эксперимента, сосредоточенные лишь на позитивном результате.

Негативные явления – реальность. Реальность обладает собственной ценностью. Нет никакого смысла отрицать ее существование или пытаться нейтрализовать ее воздействие, играя в игры, основанные на Законе Притяжения. Те, кто пытается нейтрализовать негативность, обнаруживают, что это мешает им жить спонтанно. Более того, им приходится генерировать огромные количества энергии, чтобы поддерживать в себе настроение «успешности» на фоне постоянных провалов. Вы видите на лицах таких людей застывшую вымученную улыбку, а в глазах – страх. Они знают, что силы эволюции работают против них, но не знают, как это остановить. Они просто не понимают, что не следует даже пытаться. Это все равно что стараться сбересть свой песочный замок перед лицом надвигающегося прилива.

В мире уже сформировалась оппозиция концепции позитивного мышления, своего рода скрытое противодействие, постепенно набирающее силы. Поначалу мне казалось, что появле-

ние сторонников негативного мышления – это всего лишь реакционное движение, своего рода восстание кислых виноградин в ответ на приторносладкое учение о позитивном мышлении. Но все оказалось совсем не так, и я полагаю, эти люди вам понравятся. Они были в нашем мире с тех самых пор, когда обутые в сандалии ноги греков торили пыльные тропинки к Парфенону. Я говорю о философской школе под названием стоицизм, которая расцвела вскоре после смерти Аристотеля. Как пишет Оливер Беркман, автор книги *«Противоядие: что есть счастье для людей, которые терпеть не могут позитивное мышление»*, стоики считали идеальным состоянием ума внутренний покой, а вовсе не бьющее ключом счастье. И это очень важный момент. Они, фактически, используют негативность для того, чтобы уравновешивать чрезмерный оптимизм, – и благодаря этому обретают равновесие где-то посередине. Стоики путем логических умозаключений обнаружили то же самое, что Ньютон сформулировал в своем третьем законе, который был открыт в результате наблюдения законов движения. Они нашли равновесие.

По словам Беркмана, «вместо того чтобы изо всех сил стараться избежать наихудших вариантов развития событий, они советуют активно обдумывать их – смотреть им в лицо». Они применяют технику негативной визуализации. Вот как она работает. Когда мы находим то, что нам нравится, или то, что мы любим, мы вскоре привыкаем к его присутствию и оно уже больше не делает нас столь счастливыми, как прежде. И не важно, что это такое – будь то новенький навороченный смартфон или же любящий и нежный партнер, – довольно скоро наш интерес к нему ослабевает, и радость сходит на нет. И тогда предмет нашей радости уходит на задний план. Метод негативной визуализации предписывает нам размышлять о том, каково оно будет потерять этот объект. Вам нужно представить себе, какой стала бы ваша жизнь без смартфона или партнера. Когда обостренное таким образом восприятие потом обращается на объект, ваш интерес к нему обостряется и радость становится ярче. Когда вы напоминаете себе о том, что можете нечто потерять, вы непроизвольно начинаете больше ценить этот предмет.

Негативная визуализация дает еще одно, даже более существенное, преимущество по сравнению с позитивным мышлением – она делает нас менее тревожными. Позитивное мышление предполагает визуализацию того, что у вас есть, или того, к чему вы стремитесь. Таким образом, вы не только энергетически поддерживаете иллюзию, но и должны бороться со страхом потери. Этот феномен особенно очевиден на примере людей, которые «всегда счастливы». Они склонны выпячивать свое неумное счастье, лучась деланными улыбками, больше похожими на радар в поисках поддержки. Их выдают глаза. Мышцы вокруг глаз напряжены и зажаты. Вместо спонтанных искр жизни в глубине их глаз вы найдете лишь замешательство, озаряемое страхом. Чего же они боятся? Они боятся потерять свою иллюзию – нечто, чем они никогда и не владели. Представьте себе, насколько это обидно: потерять то, чего у тебя никогда и не было.

Наш страх перед потерями почти всегда преувеличен. Сколько раз вы беспокоились, как бы что-то не пошло наперекосяк, а когда это все-таки случалось, все было не так страшно, как вы себе навоображали? Именно так почти всегда и бывает. Негативная визуализация означает фокусировку на возможной потере, и это ослабляет наш страх перед неизвестностью. У вас возникает более реалистичная картина ваших возможностей. Стоики призывают вас жить поближе к реальности здесь, на Земле. Но, как я уже говорил раньше, нет ничего плохого в том, чтобы головой витать в облаках, а ногами прочно стоять на земле.

Вы можете спросить: «А чем, по сути, отличается подход стоиков (нейтрализация позитивности негативностью) от подхода сторонников позитивного мышления (нейтрализации негативности позитивностью)?» Различие достаточно тонкое, но оно чрезвычайно важно для всех, кто стремится к удовлетворению. Сторонники позитивного мышления стремятся замесить негативность позитивностью, и тем самым они в некоторой мере отрицают реальность. Стоики же – и ряд других направлений мысли, которые акцентируют внимание на негативности, – вовсе не стремятся вытеснить позитивные эмоции. На самом деле они стараются принять

реальность, где есть и негативные, и позитивные стороны, и это осознание само по себе освобождает их от потребности бороться за счастье. Иными словами, они стремятся к спокойному состоянию, лежащему в основе обоих миров и объединяющему их. Стоики ищут эйфо-покоя.

Открою вам маленький секрет. И стоики, и другие сторонники негативной визуализации, и те, кто старается использовать Закон Притяжения, и все те люди, чей ум забит делами мирскими, либо величественными, либо даже магическими, – все они стремятся к одному: к эйфо-покою. Эйфо-покой – базовое состояние, соединяющее, поддерживающее и пронизывающее все миры, как негативные, так и позитивные. На самом деле, когда мы осознаем эйфо-покой, контраст между позитивностью и негативностью смягчается. Думаю, хорошей аналогией тут может быть процесс растворения сахарных кубиков в воде. Налейте в стакан воды на пару дюймов. Бросьте туда пару кубиков сахара: один символизирует позитивность, а другой – негативность. Посмотрите, как каждый из кубиков теряет целостность, затем они смешиваются на дне, а со временем и совсем растворяются в воде. Нам требуется некий способ разрешить видимую борьбу между силами позитивности и негативности. Мы ищем некий процесс восприятия, который позволит познать как позитивную, так и негативную сторону и, что важнее, объединяющую их суть – субстанцию, связующую их обе. Или же, если вернуться к примеру с сахаром, ту воду, что растворяет в себе как позитивный, так и негативный кубики.

В следующей главе я познакомлю вас с *техникой монетки* – замечательным процессом настройки собственного мировосприятия, нацеленным на то, чтобы не вытеснить из своей жизни негативность или позитивность, но гармонизировать их. Техника монетки помогает преодолеть разрыв между негативной визуализацией и позитивным мышлением, вдыхая в то и другое силу и сводя то и другое к их наименьшему общему знаменателю – к эйфо-покою. Эта техника раскрывает реальность того, что все противоположности соединяются в единстве покоя. Противоположности одновременно разделены и едины.

## Глава 8: подведем итоги

✓ Наука не дает никаких подтверждений так называемого Закона Притяжения. Движение позитивного мышления, опирающееся на этот «закон», не имеет никаких научных обоснований.

✓ Попытки опереться на внешние сущности в поисках внутреннего удовлетворения совершенно несостоятельны.

✓ Техники, основанные на Законе Притяжения, не дают воспроизводимых результатов.

✓ Позитивное мышление может иметь негативные психологические последствия.

✓ Наша задача – не устранить позитивное мышление. Наша задача – устранить негативные последствия неправильного применения позитивного мышления.

✓ Негативность обладает определенной ценностью.

✓ Страх потерь почти всегда оказывается преувеличенным.

✓ И сторонники негативной визуализации, и те, кто старается использовать Закон Притяжения, и все те люди, чей ум забит делами мирскими, либо величественными, либо даже магическими, – все они стремятся к одному: к эйфо-покою.

✓ Эйфо-покой – базовое состояние, объединяющее, поддерживающее и пронизывающее все противоположности, включая негативность и позитивность.



## Глава 9

### Техника монетки

*Делай. Либо не делай. «Пытаться» не надо.  
Мастер Йода («Звездные войны»)*

Жизнь большинства из нас характеризуется тем, что мы постоянно либо бежим от чего-то, либо за чем-то гонимся. Один из фундаментальных принципов биологии состоит в том, что жизнь бежит от боли и стремится к наслаждению. Это естественно и вполне очевидно даже при самом поверхностном наблюдении. Но давайте всмотримся в этот феномен немного пристальнее, причем применительно не только к удовольствию и боли, но ко всем противоположностям.

Давайте начнем с третьего закона Ньютона: на каждое действие есть равное и противоположно направленное противодействие. Движение ведь это деятельность, верно? Итак, Ньютон говорит, что у любой деятельности есть равная по силе и противоположно направленная деятельность. Мы уже познакомились с этой идеей. Вспомните: для того чтобы встать со стула, вам нужно оттолкнуться вниз, а для того чтобы отправить стрелу вперед, вам нужно оттянуть тетиву назад. И еще вы помните: после того, как вы оттянули тетиву, и прежде, чем отпустили, стрела пребывает в состоянии динамического покоя – она неподвижна, но заряжена позитивной энергией, чтобы устремиться вперед и поразить цель.

В силу особенностей природы ума, мы, в первую очередь, сосредоточены на движении. Это механизм выживания, генетическая предрасположенность, отображающая тот факт, что для нас наиболее важно движение – заметить в тростниках тигра, который собрался вас сожрать. Ваш первый порыв – двигаться. И это хорошо. Но когда вы сосредоточиваетесь лишь на движении, пренебрегая покоем, вашей жизни недостает полноты. А это уже не хорошо.

Всему живому требуется отдых. На самом деле, в отдыхе нуждается и все мироздание. Это негибкий закон. В третьем законе Ньютона присутствует абсолютный покой – он изначально заложен в него, хоть и скрыт. Уверен, вам никогда не рассказывали этого на уроках физики. Даже физики склонны исследовать движение и игнорировать покой. Но если вы имеете движение в одном направлении, протекающее одновременно с движением в противоположном, что это означает? Конечно, покой. Десять единиц позитивной силы и десять единиц негативной в сумме дают ноль, правда? Ноль означает отсутствие силы, отсутствие движения. А отсутствие движения – это то же самое, что покой. Таким образом, вы видите, что третий закон движения Ньютона содержит в своей основе покой.

Самый простой строительный кирпичик Вселенной – волна – тоже демонстрирует этот факт. Это как ребенок на качелях: на вершине каждого колебания в ту и в другую сторону волна приходит в состояние полного покоя и потом начинает обратное путешествие. В каждый период покоя волна подобна натянутой до предела тетиве, которая наполнена динамическим покоем. Именно этот динамический покой несет в себе готовность к следующему этапу путешествия. Все волны непрерывно взаимодействуют с другими волнами, создавая наш мир. Итак, вы видите, что наш мир представляет собой дивное переплетение покоя и действия.

Мы пользовались законами Ньютона 350 лет. Теперь возникает ощущение, что мы немного «отодвинули» Ньютона в пользу почти мистических законов квантовой физики. Но это не так.

Ньютон не умер, он просто отдыхает. Прошло менее 100 лет с тех пор, парадоксальные принципы квантовой физики обрушились на научное сообщество, буквально шокировав физиков того времени. Даже сами отцы «новой науки» не могли поверить в то, что они открыли. Нильс Бор однажды сказал: «Кто не потрясен квантовой наукой, тот просто не понимает ее».

Вернер Гейзенберг, наиболее прославившийся тем, что сформулировал принцип неопределенности, говорил: «Тут зашатались самые основы физической науки, и в результате возникло ощущение, что земля скоро вообще уйдет у ученых из-под ног». Что же так тревожило ученых и какое отношение все это имеет к нам?

Классическая физика Ньютона имеет дело с макроскопическим миром – миром, который мы воспринимаем нашими чувствами, миром, где действует линейный причинно-следственный закон. Ньютон полагал, что если мы сумеем собрать достаточное число данных о некоем предмете или процессе, то сможем просчитать как его будущее, так и прошлое. Понятно, что на практике это не представляется возможным – разве что в случае самых простых систем. Мы не можем знать все силы, все действия и реакции, вовлеченные даже в такое простое действие, как щелчок выключателем лампочки. Вероятно, лучшей иллюстрацией этого принципа является метафора с бабочкой, принадлежащая к теории хаоса. Вы наверняка ее слышали: бабочка, взмахнувшая крыльями где-нибудь на Тайване, может запустить процессы, которые приведут к урагану в Гаване.

До прихода квантовой физики мы в своих мыслях и действиях ориентировались на классическую физику, опирающуюся на законы Ньютона. В значительной мере так оно остается и до сих пор, поскольку в таких дисциплинах, как медицина, биология, химия, психология, принципы и законы квантовой физики не очень-то используются. Между тем, как и любой значительный сдвиг в человеческом сознании, идеи квантовой физики, по видимому, все же просачиваются в наше повседневное сознание. Куда ни глянь в наши дни, мы находим предметы и явления, в названиях которых встречается слово «квантовый», – однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что данная система или техника, по всей видимости, все же опирается на ньютоновы принципы либо же не опирается вообще ни на что. Квантовое Смещение (метод, прославившийся благодаря своему удивительно быстрому целительному воздействию) является в этом смысле замечательным исключением. Инициатор КС непринужденно осознает эйфо-чувство, затем просто отступает в сторону и наблюдает, как тонкие квантово-механические силы реорганизуют (исцеляют) физический и эмоциональный беспорядок. Несмотря на то что слово «квантовый» ныне вошло в обыденное употребление, принципы квантовой физики до сих пор еще остаются в значительной мере недопонятыми.

Квантовая физика говорит нам, что значительные перемены в человеческом сознании не могут происходить *постепенно* – во всяком случае, в традиционном смысле. В самой основе квантовой физики лежит идея о том, что жизнь не есть нечто определенное, она – лишь вероятность. И камушек на вашей ладони является определенностью лишь в очень поверхностном смысле. Думаете, вы знаете камушек? В чем его реальность на самом деле? Является ли он тем, что вы воспринимаете при помощи органов чувств? Или он – кипящий бульон из молекул? Или мерцающее колебание волновых функций, из которых состоят субатомные частицы, непрерывно обретающие и утрачивающие свое существование со скоростью света? Несомненно, он представляет собой все это, и много больше. И много меньше... Он – Ничто.

Этот камушек одновременно и есть, и находится в процессе становления, он умирает и возрождается. Кто из нас может заявить, что знает что-то о нем как о целостности? Возможности во всех направлениях бесконечны, а поэтому определенность – лишь иллюзия. Самое точное приближение, которое мы можем дать, предсказывая жизнь атома, камушка или эволюцию нашей души, – это вероятность. Я очень люблю слова индийского философа и духовного учителя Нисаргадатты Махараджа: «Знание – это невежество». Ибо как только мы воображаем, будто познали бабочку, мы запираем ее в тюрьме своего ума и прекращаем процесс становления. Там она становится лишь воспоминанием, изолированным от живой дышащей реальности. Там она обращается в камень.

Так что же нам делать? Мы должны открыться одновременно для явной реальности и для вероятностей в процессе становления. Как это сделать? Начинаем с того, что осознаем

свою собственную реальность, тот фундамент, на который мы будем опираться. Кто мы? Наше тело и ум состоят из того же сырья, что и камушки. Прежде чем они станут субатомными частицами или волнами вероятности, они неподвижны. Теоретик квантовой механики Дэвид Бом называет эту неподвижность *скрытым порядком*. Ни один прибор не может его измерить, но человеческий ум способен его пережить. Когда это происходит, ум и тело обретают покой. Этот покой является первоисточником как бытия, так и становления. Пребывая в точке покоя, мы воспринимаем мир как он есть, без вмешательства суждений, анализа и несущих искажение эмоций. Здесь все обыденное оплодотворяется потенциалом. Камушек на ладони вдыхает свет и выдыхает любовь.

А веду я вот к чему. Нам нужно быть в своей стихии в обоих мирах – обычном и квантово-механическом. Нам нужно уравновесить мир противоположностей. Как это ни прискорбно, ощущение абсолютного покоя – то есть эйфо-покоя – отсутствует в нашей жизни, и из-за этого мы утрачиваем равновесие. Культивирование ощущения эйфо-покоя сулит нам внутреннюю устойчивость, далеко превосходящую любое «хорошее самочувствие». Эйфопокой стабилизирует наше мировосприятие. Он привносит гармонию и равновесие в наш взгляд, что непосредственно влияет на все наши взаимодействия не только с окружающим миром, но и с самими собой. Мы обретаем внутреннюю умиротворенность и ведем свое судно по безмятежным водам, вопреки всем стараниям бушующего мира навязать явлениям жизни какое-то иное, тревожное значение. Так каким же образом осознание эйфо-покоя влияет на вашу жизнь? Осознание того покоя, из которого рождается любая деятельность, позволяет вам более беспристрастно наблюдать обе стороны жизни. Оно засыпает все рытвины, и ваша жизненная дорога становится намного удобнее. В результате ваше путешествие станет более осмысленным и более приятным. Такой сдвиг восприятия от противоположностей к единству успокаивает ум, упорядочивает его и освобождает от привязанности к вещам и мыслям. Когда вы осуществляете этот сдвиг восприятия, жизнь ваша сразу же очищается от привязанности к негативным эмоциям и к «позитивным» процедурам их преодоления. Двойственность быстро рассеивается, оставляя после себя осознание того, что негативность и позитивность в конечном счете – одно и то же.

Когда вы не помните о покое, а видите только вещи и движения, ваш ум проникается интересом к тому, каким образом эти вещи взаимодействуют друг с другом. Но без покоя ум не может оставаться заинтересованным наблюдателем. Без якоря эйфо-покоя ваш ум увлекают течения действий, реакций и других противоположностей – таких, как слабость и сила, старость и юность, хорошее и плохое, добро и зло. Как в простой волне, все противоположности в жизни рождаются из покоя и черпают в покое источник своего непрерывного существования. Без такого ориентира, как эйфо-покой, ваше знание любого предмета будет в лучшем случае частичным. И здесь мы подходим к ключевому моменту данной главы.

Противоположности по определению пребывают в состоянии конфликта и противоречия. У них нет очевидного общего поля, которое их объединяло бы. Поэтому, когда вы воспринимаете противоположности – такие, как сила и слабость, – вы, естественным образом, выбираете одно или другое. Вы занимаете определенную позицию: что-то поддерживаете, а что-то отвергаете – верно ведь? Вам даже не нужно прилагать к этому усилий. Принимаете одну из сторон, сами того не осознавая. Далее вам нужно тратить энергию, чтобы отстаивать свою позицию или низводить другую сторону. Ваша жизнь превращается в борьбу противоположностей, и борьба эта протекает преимущественно на уровне бессознательного. Для большинства из нас погружение ниже уровня сознательного ума означает путешествие в бурное море воюющих противоположностей. Чтобы жить только в мире противоположностей, требуются огромные энергетические затраты.

Если вы мне не верите, проведите простой эксперимент. Возьмите что-то, что вы любите – место, пищу, человека, – а затем некоторое время поразмыслите. Разберитесь, почему вы

это любите. Ведь должна быть причина, да? Например, вы можете сказать: «Я люблю зеленые яблоки, а не красные, потому что они не такие сладкие и зеленый цвет мне нравится больше, чем красный». Если же ваш ответ: «Я не знаю», – значит, процесс формирования предпочтения скрыт от вашего сознательного ума. Когда же ум погружен в состояние эйфо-покоя, у вас есть ощущение единства, чувство, что все хорошо так, как есть. И тогда приходит осознание: в конечном счете, нет никакой борьбы, не за что биться.

Люди, осознающие покой в любом действии, воспринимают мир совсем по-другому, и при этом у них есть ощущение внутренней гармонии, а на внешнем уровне – непринужденность и успешность. Психолог Абрахам Маслоу (вероятно, вам знакома его иерархия потребностей) изучал здоровых людей. Он обнаружил, что среди нас есть небольшое количество индивидуумов, которые намного чаще, чем другие, воспринимают мир с позиций эйфопокоя. К большинству из них это умение пришло само собой – с рождения. Остальным надлежит найти эйфопокой своими силами. Маслоу назвал людей, которым от природы близок эйфо-покой, *трансцендерами*. Трансцендеры – потрясающие люди, и мы можем многому у них научиться. Сейчас мы уделим им всего несколько минут, но позже на страницах этой книги познакомимся с ними поближе. Возможно, я даже покажу вам, как стать одним из них, если на то будет ваше желание.

Согласно Маслоу, трансцендеры видят покой во всех вещах, функционируя при этом на повседневном практическом уровне. Это дает им более острое чувство красоты и более глубокое ощущение справедливости. В мире трансцендера противоположности не воюют между собой, но скорее представляют собой две стороны одной монеты. Они прекрасно видят всевозможные различия на прикладном уровне, но могут легко примирять их на всеобъемлющем уровне покоя.

Так каким же образом трансцендер осознает добро и зло с точки зрения эйфо-покоя? Его ощущение эйфо-покоя пробуждает в нем понимание того, что зло неизбежно. Более того, из своего пространства покоя за пределами любого действия он видит, что зло выполняет определенную функцию. Он интуитивно чувствует, что сегодняшние негативные явления могут оказаться семенами гармонии, исцеления и любви в будущем. Понимая природу зла, трансцендер последовательно противится злу, но не с позиции страха, предрассудков и ненависти, а с позиции сострадания, уважения и понимания. На ум приходит словосочетание «суровая любовь».

Если в дом трансцендера проникнет ядовитая змея, он может попытаться вернуть змею в естественную среду обитания, где она не будет представлять опасности для людей, но при этом продолжит исполнять важные функции, возложенные на нее Природой. Или же, если это почему-то не представляется возможным, трансцендер без колебаний убьет змею, но сделает это с состраданием и, возможно, с некоторым оттенком космической печали. Покой – наше общее поле, паутина, к которой прилеплены все вещи. Если сорвать одну розу, в ответ сострадательно всколыхнется все мироздание.

И вот наконец мы подошли к ключевому моменту этой главы уже совсем вплотную. Я хочу познакомить вас с прикладным инструментом работы с эйфо-покоем, который поможет вам быстро снять напряженность и значительно снизить энергетические потери, обусловленные действием противоположностей. Иными словами, я нашел способ, помогающий вам распознать гармонию в противоположностях, – и это осознание спонтанно пробудит в вас радость. Я называю этот инструмент «техникой монетки».

Вы сможете использовать технику монетки, чтобы рассеять негативность в вашей жизни или, по меньшей мере, избавиться от своей привязанности к ней. Точно так же вы избавитесь от привязанности к позитивности. Нет, я не предлагаю вам перестать наслаждаться жизнью – ни в коем случае. Обратите внимание, я сказал *привязанность* к позитивности. Ведь привязанность – это форма негативности, не так ли? И когда у вас есть привязанность к позитивности, вы тем самым нивелируете радость, связанную с данным человеком, местом или вещью. Проще

говоря, вы подрываете свою способность наслаждаться тем, что перед вами. У движения есть прошлое и будущее. Покой – сейчас. Страждущий ум отталкивает негативность в стремлении принять позитивность, но на самом деле он жаждет нейтралитета, некоего ровного взгляда на вещи, который приемлет настоящее. Фактически, когда негативные и позитивные влияния не раскачивают вас, вы можете получить больше наслаждения от обоих. Конечно, нейтральность в данном контексте – просто синоним покоя. А покой – синоним эйфо-покоя.

Ну ладно, мы можем тут закатать нашу тему в асфальт катком интеллекта, либо же мы можем перейти к освоению техники монетки. Что скажете? Готовы ли вы выйти из мира противоположностей и насладиться бездействием? Мне пора принять мою ежедневную дозу покоя. Почему бы вам не присоединиться?..

Если вы регулярно выполняли технику эйфо-покоя и технику «стоп-рука», то, возможно, заметили, что эйфопокой теперь сам стал наносить вам приятные визиты – как правило, когда вы меньше всего этого ожидаете. Если вы немного задумаетесь, то, возможно, даже заметите, что эйфо-покой постоянно присутствует где-то на фоне – служит основой вашей жизни, подобно тому, как экран служит основой для движущихся образов в кинотеатре. Это ощущение обязательно должно к вам прийти по мере того, как вы будете выполнять эти техники.

Техника монетки вносит заминку в то, что вы практиковали до сих пор. Она заставляет ваше сознание сфокусироваться на обратной стороне проблемы, события, концепции, верования, взаимоотношений и т. д. и выявляет очевидное противоречие, присутствующее в едином поле покоя. Это ощущение привносит равновесие в конфликт. Добро и зло, хорошо и плохо, сила и слабость, молодость и старость – все это соединяется в пространстве эйфо-покоя. Даже если конфликт неразрешим на внешнем уровне, ощущение эйфо-покоя рассеивает конфликт внутренний, указывая нам на то, что, по сути, обе стороны принадлежат единому источнику, происходят из одного поля и продолжают пребывать в нем. В вашем сознании утверждается видение объединяющей природы эйфо-покоя и глубокое интуитивное понимание, лежащее за пределами как логики, так и эмоций. Вы приходите к осознанию, что, несмотря на видимое дробление мира, подразумеваемое любым конфликтом, нам доступна и свобода от двойственности – она таится в простом ощущении покоя. Вы видите гармонию там, где прежде были только противоречия.

Довольно слов. Время действовать...

Прежде чем заняться техникой монетки, выберите какой-нибудь источник конфликта в вашей жизни. Это могут быть разногласия с партнером или с начальником. Или же вы не согласны с неким политическим решением, либо же вас возмущает нарушение прав человека. Либо же это может быть какой-то совсем простой вопрос: следует ли вам отправиться на педикур сегодня же, либо отложить это дело до следующей недели.

Для начала сядьте, закройте глаза и займитесь выполнением техники эйфо-покоя. Возможно, на первых порах вам потребуется посидеть тихонько 3–4 минуты, но по мере того, как покой будет набирать силу в вашем повседневном сознании, вы сможете выполнять технику монетки практически в любой момент и в любом месте. Как только вы обретете прочное осознание эйфо-покоя, вы готовы выполнять технику монетки.

### **Техника монетки**

- Осознайте эйфо-покой; нацельте ум на конфликтную ситуацию. Осознайте ситуацию в целом – посмотрите на проблему со стороны.
- Осознайте одновременно проблему и эйфо-покой.
- Теперь подумайте, что есть позитивного в вашем конфликте. Что там хорошего?

- Осознайте эмоции, которые вы испытываете.
- Осознайте позитивные элементы вместе с эмоциями и эйфо-покоем.
- Поразмыслите над негативными составляющими конфликта – что вам не нравится.
  - Осознайте, какие эмоции вы испытываете.
  - Осознайте негативные составляющие вместе с эмоциями и эйфо-покоем.
    - А теперь осознайте от 1 до 3 вещей, которые вы могли бы сделать для разрешения конфликта. Не торопитесь – пускай ваш ум поработает над возможностями. Пусть это будет своего рода направляемый сон наяву. Решения не обязательно должны быть реалистичными. Войдите в игровое настроение. Забавляйтесь со своими решениями.
      - Осознайте решение конфликта и одновременно эйфопокой.
      - Осознайте от 1 до 3 вещей, которые мешают разрешению конфликта.
      - Осознайте эти препятствия и одновременно эйфо-покой.
      - Осознайте негативную сторону конфликта и одновременно его позитивную сторону, а заодно эйфо-покой.
      - Осознайте свое эйфо-чувство (умиротворение, радость, блаженство и т. д.). Осознавайте его около 1 минуты.
      - А теперь отпустите свой ум блуждать, где хочет, но пусть он время от времени возвращается к эйфо-покою (от 2 до 3 минут).

Очень важно понимать, что цель техники монетки состоит вовсе не в том, чтобы разрешить конкретный конфликт. Цель техники – осознать единство в кажущейся множественности конфликта. Видите разницу? Мы никогда не знаем, каким образом можно разрешить конфликт. Силы, участвующие в каждом событии, бесконечно разнообразны и текучи. Все постоянно меняется. Что действует сегодня, неэффективно завтра. То, во что веришь сегодня, может показаться невероятным завтра. Или вы не согласны? Оглянитесь на свою жизнь. Редко ли случалось так, что вы считали надежным какого-то человека, философию или схему поведения – а потом отметили это в пользу чего-то противоположного. Оказывается, мир относительностей ничуть не надежен. А нам нужна стабильность – то, на что можно положиться. Единственная надежная вещь – Ничто, Ничто абсолютного покоя. Как раз ощущение эйфо-покая в сфере противоположностей (особенно когда мы наблюдаем конфликт) и дает нам этот прочный фундамент. Через наше ощущение эйфо-чувства мы развиваем в себе чувство стабильности и гармонии посреди мира воюющих противоположностей. Эйфо-покой и его любящее дитя эйфо-чувство обеспечивают нам эту каменную твердьню.

После каждого шага техники монетки вам предложено осознать эйфо-покой. Это укрепляет ваше ощущение покоя внутри внешнего мира. Уже только одно это освободит вас от многих страхов, тревог, вины, гнева и уныния. Техника монетки не только даст вам осознать единство всего мироздания; помимо этого она поможет вам разрешить конкретные жизненные конфликты. Как я уже упоминал только что, это не может быть целью. Если вы выполняете технику монетки с мыслью, что она поможет вам достичь определенного результата, будет только хуже. Мы довольно подробно остановимся на этой теме в следующей главе, а пока просто выполняйте технику монетки без каких бы то ни было ожиданий. Выполняйте ее регулярно. Можете выполнять технику монетки в конце практики эйфо-покая, либо же занимайтесь ею отдельно, когда есть настроение. С опытом вы научитесь выполнять ее с открытыми глазами прямо посреди своих повседневных дел.

Следите за тем, чтобы выполнять технику в точности так, как она изложена выше. Порядок важен. Возможно, вначале вам придется прерываться, чтобы свериться с инструкцией,

но очень скоро правильный порядок отпечатается в вашей голове и потребность в подсказках исчезнет.

Есть еще сокращенный вариант этой же техники, которым я тоже хочу с вами поделиться. Возможно, вы возьмете за привычку выполнять ее по несколько раз в день, когда выдастся свободная минутка. Итак:

***Техника монетки (сокращенный вариант)***

- Осознайте эйфо-покой.
- Подумайте о человеке, месте или вещи.
- Осознайте, что вам нравится в этом человеке, месте или вещи.
- Осознайте эйфо-покой.
- Осознайте, что вам не нравится в этом человеке, месте или вещи.
- Осознайте эйфо-покой.
- Думайте о человеке, месте или вещи; осознайте их позитивные и негативные стороны, а также эйфо-покой – все три составляющие одновременно.
- Осознайте свое эйфо-чувство.

Итак, теперь, когда вы вооружены техникой монетки и готовы сокрушить двойственность, как только она поднимет свою уродливую голову, вы, возможно, задались вопросом, почему я назвал эту практику «техникой монетки». На самом деле все весьма просто, вспомните поговорку: «У каждой монеты есть две стороны», – иными словами, у каждой вещи в мире есть противоположное проявление.

Возьмем для примера негативность и позитивность. Предположим, у вас есть монета, где на негативной стороне вычеканена буква «Н», а на позитивной – буква «П». Обе буквы золотые – а как иначе? Каждая символизирует что-то «отдельное», но по сути они обе являются частями одной монеты и не существуют без нее. Без монеты нет ни «Н», ни «П». Без эйфо-покоя негативность и позитивность существовать не могут. Если вы сосредоточитесь только на «Н» или только на «П», ваше восприятие жизни как целостности оказывается ограниченным. Благодаря технике монетки вы обретаете доступ к потоку жизни и любви. А теперь хватайте эту монетку и тратьте! Тратьте! Тратьте!

## **Глава 9: подведем итоги**

- ✓ Всему в этой жизни нужен покой.
- ✓ Для того чтобы жить только в мире противоположностей, требуются большие затраты энергии.
- ✓ Осознание эйфо-покоя позволяет вам увидеть обе стороны жизни более беспристрастно.
- ✓ Осознание эйфо-покоя смещает ваше восприятие к состоянию единства, что позволяет освободить ум от привязанности к вещам и мыслям.
- ✓ Осознание эйфо-покоя во время деятельности дает ощущение внутренней гармонии и дарует легкость и успех на внешнем уровне.
- ✓ Техника монетки поможет вам разрешить отдельные жизненные проблемы, но это разрешение не должно быть вашей целью.
- ✓ Разрешение конфликта приходит от осознания объединяющего и гармонизирующего влияния, в котором заключен покой, объемлющий противоположности.

✓ Выполняйте технику монетки регулярно. Попрактиковавшись, вы сможете делать ее где угодно и когда угодно.



## Глава 10

### Тайная жизнь трансцендеров

*Самоактуализация – это естественный рост того, что уже присутствует в организме, – или, точнее, того, чем организм является.*  
*Абрахам Маслоу*

Они живут среди нас – эти спокойные неприязательные сильные люди. Движимые иными законами, чем мы с вами, они коварно заражают массы странными новыми поведками и удивительными идеями. Они живут рядом с нами, но при этом далеки от нас. Их невозможно распознать, если вы не знаете секретный код. Ваш начальник может быть одним из них. Ваш сосед. Даже вы сами! Это трансцендеры.

Я знаю, все это звучит как вступление к какому-то убогому научно-фантастическому фильму, но это правда. Действительно, существуют люди, которые выглядят и говорят точно так же, как большинство, но на внутреннем уровне – там, где зреют мысли, мотивы и источник любви к жизни, – они коренным образом от нас отличаются. В каждом поколении мы видим свидетельства того, что их рука мягко лежит на штурвале человечества, направляя нас ко все более глубокому пониманию того, кто мы есть и кем можем стать.

Наиболее исчерпывающее определение трансцендеров дал в середине XX века психолог-гуманист Абрахам Маслоу. Возможно, вы «проходили» Маслоу на курсе психологии в университете. Широко известна его теория «иерархии потребностей», согласно которой человеку нужно в первую очередь удовлетворить свои базовые потребности и только после этого он может интересоваться более «высокими». Например, если ваш корабль пошел ко дну и вы оказались в открытом море, вас едва ли в этот момент будут интересовать поиски более престижной работы. Физиологическая потребность в дыхании полностью вытеснит из вашего сознания потребность в том, чтобы зарабатывать больше денег.

Позвольте мне освежить вашу память и напомнить эту иерархию, ибо она может помочь вам понять свою текущую ситуацию и осознать, на что вы способны. А позже, когда мы будем рассматривать теорию трансформации Джорджа Лэнда, мы еще немного доработаем эту картинку, изображающую, откуда вы идете, где находитесь и куда направляетесь. Очень приятно и полезно знать, куда вы движетесь, – но важнее всего понять, «как» вы можете реализовать свой максимальный потенциал. Именно поэтому вы и читаете эту книгу. Техника эйфо-покоя является мостом между теорией и практическим применением.

#### **Иерархия потребностей по Маслоу, от низших к высшим:**

- Физиологические потребности: воздух, пища, вода, секс, сон, гомеостаз, выделение.
- Безопасность: тело, работа, ресурсы, мораль, семья, здоровье, собственность.
- Любовь и принадлежность: дружба, семья, секс, близость.
- Признание: самооценка, уверенность в себе, достижения, уважение к другим людям, уважение со стороны других.
- Самоактуализация: мораль, творчество, спонтанность, решение проблем, отсутствие предрассудков, признание фактов.

А вот дальше вам точно понравится. Помимо восходящей иерархии потребностей, существует еще нисходящая иерархия ворчания! Ворчание – это такие жалобы малой интенсивно-

сти. Обычно мы ворчим, когда нам чего-то не хватает или нужно бы что-то исправить. Маслоу говорит, что человек будет ворчать всегда, и мы можем определить, на каком уровне шкалы потребностей находится человек, на основании того, по поводу чего он высказывает недовольство. Точно так же вы можете отслеживать и свой собственный рост по мере того, как вы оставляете низшие потребности позади. Когда ваши низшие потребности удовлетворены, вы начинаете ворчать на более высоком уровне. Разве не интересная концепция? И трансцендеры тоже ворчат. Давайте сейчас посмотрим на разные уровни ворчания.

***Низшее ворчание – физиологические потребности и безопасность***

1. Выживание – пища, кров, одежда, здоровье, оскорбления, издевательства, предрассудки, жестокость, смерть.
2. Безопасность – работа, финансы, планы на будущее, оскорбления, издевательства, предрассудки, жестокость.

***Высшее ворчание – принадлежность и самооценка***

1. Принадлежность – отсутствие понимания, обвинения, расовые или гендерные притеснения, сравнение себя с другими людьми.
2. Самооценка – достоинство, самоуважение, уважение к другим людям, независимость, сознание собственной ценности, похвалы и награды, признание вашей работы.

***Мета-ворчание – самоактуализация и трансцендеры***

1. Самоактуализация – вмешательство в свободный ход работы, ошибки в подаче информации, неэффективность общения.
2. Трансцендер – потребность в правде, совершенстве и красоте, несовершенство мира, несправедливость по отношению к другим людям.

Нас больше всего интересует именно последняя, самая высокая человеческая потребность – самоактуализация. В каком мире живет человек, достигший уровня самоактуализации? Ему доступны глубочайшие моменты любви, понимания, счастья и блаженства. Он чувствует себя более живым и целостным, он настроен на вселенскую гармонию. Он ценит праведность, правду и честную игру. У него есть осознание «бытия» – осознание того, что все совершенно в том виде, в каком оно есть. Маслоу вводит понятие «бытийных ценностей». С ними связано ощущение единства с миром и отсутствия границ. Другое название бытия – покой, с которым вы теперь уже знакомы. Как видите, вы уже вплотную занялись продвижением к уровню самоактуализации.

На уровне самоактуализации тоже есть свои подуровни. У некоторых людей ориентация на бытийные ценности пробуждается лишь изредка и ненадолго. О таких людях мы говорим, что они ориентированы на самоактуализацию, но не являются трансцендерами. Самоактуализирующиеся нетрансцендеры реалистичны, открыты, спонтанны, естественны, они умеют сосредотачиваться на решении проблем, испытывают сильную потребность в личном пространстве, умеют черпать удовлетворение во внутренних источниках, склонны к пиковым переживаниям. В качестве примеров самоактуализирующихся нетрансцендеров Маслоу приводит Элеонору Рузвельт, Гарри Трумена и Дуайта Д. Эйзенхауэра.

Пиковые переживания – уникальная разновидность человеческого опыта. Также их иногда называют «духовными переживаниями». При пиковом переживании вы ощущаете безграничность своего бытия, экстаз, изумление и благоговение. Восприятие времени и пространства изменяется. В то же время у вас может возникнуть ощущение невероятного могущества, беспомощности и уверенность в том, что космос всегда даст вам все нужное, – и все это соединяется в одно великолепное осознание того, что вы одновременно пребываете в мире и вне его.

А теперь задумайтесь о том, что вы ощущали, когда практиковали техники, предложенные в этой книге. Возникало ли у вас временами чувство, что любые границы исчезли? Изме-

нялось ли восприятие пространства и времени? Такие ощущения должны были возникнуть у вас обязательно, когда вы смотрели за пределы своих мыслей, выполняя технику Ничто. А что было, когда вы выполняли технику эйфо-чувства? Испытали ли вы чувство умиротворения, радость или безусловную любовь? Возможно, вы ощущали заботу и защиту – как будто перешли из бешеной бойни повседневного мира в свой личный абсолютно безопасный мир. Может быть, при выполнении техники эйфо-покоя у вас также возникало ощущение роста, чувство необъяснимого могущества. Возможно, вы почувствовали, что окружающие предметы стали живее, мягче, дружелюбнее. Возможно, вы ощутили этот вселенский покой внутри, от которого вам становится хорошо и комфортно с самим собой и с целой Вселенной. Или же, возможно, у вас было ошеломляющее чувство благополучия, когда «все хорошо так, как есть».

Пусть даже вы пережили этот опыт всего на секунду другую, но и это уже намного больше, чем дано 99 % ваших обремененных заботами братьев. Всякий раз, когда вы переживаете эйфо-покой, вы чуть шире открываете дверь к свету просветления – к возможности стать полноценным человеком. По оценкам Маслоу, люди, ориентированные на самоактуализацию, составляют от 0,5 % до 2 % населения планеты. Он признает, что цифра эта, по всей вероятности, ближе к 0,5 %, но, не прибегая к достаточно тонким средствам замеров, точно сказать невозможно.

Маслоу разработал свои теории около 70 лет назад, но идея самоактуализации появилась почти так же давно, как само человеческое мышление. Самоактуализация имеет много названий: *самоосознание, самореализация, пробуждение, нирвана, бодхи, сатори, мокша* – и да, *эйфо-покой*. Но самое известное и широко используемое слово – *просветление*. Применительно к работам Маслоу я использую термин *самоактуализация*, но в других случаях я буду писать *просветление* или *эйфо-покой*.

Как отмечает сам Маслоу, существуют различные степени самоактуализации или просветления, и я четко определю эти уровни высшего восприятия в следующей главе. А пока что давайте займемся общей оценкой этого наивысшего уровня функционирования человека. Вернемся к пиковым переживаниям, как они описаны Маслоу.

Пиковые переживания устраняют наши невротические симптомы и позволяют увидеть себя в более здоровом ракурсе. Когда вы приходите к самоактуализации, вы видите в более здоровом ракурсе также других людей и ваши с ними взаимоотношения. Пиковые переживания высвобождают внутри вас спонтанность, выразительность и творческое начало. Они помогают вам увидеть жизнь как нечто более целостное и ценное. Как вы могли уже обнаружить, техника эйфо-покоя и техника монетки приводят нас к пиковым переживаниям.

Если у человека случаются пиковые переживания, длящиеся долгое время, такие переживания называются *плато-переживаниями*. Они могут длиться часами, днями или даже месяцами. Людей, у которых бывают эти состояния, называют *трансцендерами*. Трансцендеры олицетворяют самую суть и цель эволюции человека, по меньшей мере на нынешнем ее этапе. Трансцендеры – это тонкие и мягкие души, преисполненные бытийного покоя. Они как маяки для каждого поколения, и они же – камни, о которые разбивается невежество обычного человека. Чаще всего они ведут себя ненавязчиво, тихо влияя на наш мир скорее своими идеями и тем порядком, который они вокруг себя выстраивают, чем заявлениями и демонстративными действиями. Они не ограничены рамками определенной культуры, географической локации, образовательной системы, религии или национальности. Вы можете найти их среди бизнесменов, деятелей образования и политиков, а также в числе интеллектуалов, поэтов и духовных учителей. В качестве примеров трансцендеров, живших в XX веке, Маслоу приводит Олдоса Хаксли, Альберта Швейцера, Мартина Бубера и Альберта Эйнштейна. Ниже я привожу список качеств, присущих трансцендерам, из посмертно опубликованной книги Маслоу «*Новые рубежи человеческой природы*».

### Качества трансцендеров:

- Для трансцендера пиковые переживания и плато-переживания становятся самым важным фактором их жизни.
- Они легко, непринужденно, естественно и неосознанно говорят на языке Бытия.
- Они распознают священное в обыденном.
- Они намного более осознанно и последовательно руководствуются в своей жизни истиной, красотой, добром и единством.
- Кажется, они каким-то образом распознают друг друга и достигают близости и взаимопонимания практически с первой встречи.
- Они более чувствительны к красоте.
- Они воспринимают мир как целостность. Для перехода к «нормальному» мышлению (глупому и незрелому) им приходится приложить некоторые усилия, хотя они вполне на это способны.
- Окружающие любят и почитают их. Люди искренне думают: «Это великий человек».
- Они новаторы и первооткрыватели. Свойственные им переживания и озарения открывают перед ними более ясную картину бытийных ценностей.
- Им свойственна особого рода космическая печаль по поводу глупости людей, их склонности вредить себе же, их слепоты, их жестокости по отношению друг к другу.
- Тайна их скорее привлекает и манит, чем пугает. То, что хорошо известно, навеивает на трансцендеров скуку.
- Они проще «мирятся со злом». Трансцендеры склонны сострадать злу, но при этом противостоят ему более непримиримо.
- Трансцендирование ведет к утрате эго в пользу «трансперсональности».
- Трансцендеры склонны к глубокой духовности, как в теистическом, так и в нетеистическом смысле.
- Им проще выходить за пределы эго. Но при этом у них довольно сильная личность – они твердо знают, кто они, куда идут, чего хотят и что им хорошо дается. В общем, довольно хорошо понимают собственную природу.
- Они легче поддаются очарованию мира – приблизительно то же самое мы видим в детях. Они могут как загипнотизированные смотреть на цветочные пятна в луже, на дождевые струйки на оконном стекле, на складочки человеческой кожи, на движение гусеницы...
- Они видят в явлениях мира больше чуда и больше совершенства – как оно и должно быть.
- Они переживают любовь и приятие более мощно, искренне и непротиворечиво. Им не свойственна обычная смесь любви и ненависти, которую принимают за «любовь», дружбу, сексуальность или авторитет и т. д.
- Они активно ищут себе работу, которая сулит пиковые переживания и Б-познание. Они соединяют работу и игру. Они получают плату за то, что и так делали бы в качестве хобби, – им важно, чтобы работа изначально приносила удовлетворение.

Итак, подведем итог и определим термины:

- Нетрансцендер – человек, не достигший уровня самоактуализации. Пиковые переживания случаются с ним редко или никогда.
- Уровень самоактуализации – ранние стадии самореализации. Пиковые переживания.
- Трансцендер – высший уровень самореализации. Плато-переживания. Ранние стадии самоактуализации уже позади.

Если посмотреть на иерархию потребностей Маслоу, которая начинается с физиологических потребностей и далее переходит к потребностям в оценке, мы можем заметить, что нетрансцендером движет чувство *обделенности*. Ему чего-то не хватает, ему кажется, что в его жизни недостает чего-то важного. Это чувство обделенности редко выходит на поверхность, но порой это случается, и тогда человек себя спрашивает: «Неужели это все, что сулит нам жизнь?» Обычно эта тоска остается невысказанной, но она коварно проникает во все мысли, слова и действия человека. У многих людей чувство обделенности проявляется через неумную деятельность – словно человек лихорадочно старается заполнить внутреннюю пустоту знакомствами и приобретениями, деньгами и властью.

В результате этой тяги возникла целая нация трудоголиков – и все это делается во имя прогресса. Другие же люди, ощущая эту безнадежную пустоту, просто машут на все рукой и довольствуются «обычной» посредственной жизнью. А кто-то впадает в депрессию либо же приобретает различные психологические отклонения, побуждающие его к злодеяниям. Все это признаки того, что человек живет на нижних уровнях своих возможностей. Чем дальше мы отстоим от нашего «Я» (эйфо-покоя), тем глубже наша тоска и тем более извращенным и неспокойным становится наше поведение.

Так что же есть у трансцендеров, чего нет у нетрансцендеров? Если вкратце, то нетрансцендерам недостает осознания безмолвной стороны жизни – их внутренней безграничной сущности. Им недостает осознания эйфопокоя. Их усилия направлены во внешний мир – на приобретение тех самых вещей, которые только углубляют внутреннюю пустоту. И даже тогда, когда они решают, что им нужно познать внутренний покой, они бросаются на него так яростно, словно собака на кость. Они штурмуют покой так, как будто это вещь, которой нужно овладеть, а не чистое восприятие нелокальности. Большинству нетрансцендеров недостает ни интереса, ни терпения, чтобы исследовать свои внутренние пространства. Те же, кто все-таки занимаются этим, в силу неправильного толкования и неквалифицированного преподавания, тратят на это уйму времени и усилий – хотя на деле этот процесс должен быть практически мгновенным, естественным и легкодоступным.

Даже после многих лет прилежных трудов, направленных на самоактуализацию, им удастся лишь чуть-чуть продвинуться в нужном направлении. Однако техника эйфо-покоя позволяет обойтись без долгих усилий и преодолений, которые обычно ассоциируются с техниками медитации и самоактуализации. Теперь человек, находящийся на любом уровне, может стремительно рвануть вверх и прийти к пиковому переживанию. Когда осознание раскрывается, эйфо-покой буквально заполняет собой все внутреннее пространство, раскрывая нас для восприятия красоты, которая и есть мы сами. Техника эйфо-покоя немедленно вводит нас в царство самоактуализации. Мы сразу же превращаемся в трансцендеров – на несколько мгновений или на несколько часов. Но по ходу того, как мы продолжаем свой роман с эйфо-покоем, он расцветает все больше. Независимо от того, с какого уровня вы начинаете, вы можете легко и непринужденно интегрировать технику эйфо-покоя в свою жизнь, и тогда само состояние эйфо-покоя очень быстро станет частью вашего мира.

У меня есть мнение, что на данном этапе нашей эволюции большинство трансцендеров рождаются, а не формируются. Приходя в этот мир, они изначально излучают внутренний свет. Многие даже и понятия не имеют о том, кто они такие и какой силой обладают. Эти люди

считают себя такими же, как все, и не имеют оснований думать иначе. Их родители, учителя и даже приятели могут не являться трансцендерами, а поэтому с самого детства приучают их смотреть на мир через призму обделенности, а не через призму изобилия. У них внутри бушует конфликт, но они не понимают, в чем дело. Они чувствуют, что отчуждены от обычных людей. И вот в их взаимоотношениях любовь перемешивается с ненавистью. Они любят, а в ответ получают страх и боль, которую ненамеренно причиняют окружающим нетрансцендерами. Преисполненные величайшего смирения, они все же порой ловят себя на мысли: «Если бы больше людей были похожи на меня, мир был бы намного уютнее». И тут они правы.

Для некоторых из вас уже просто читать эти слова – будто глоток прохладной воды для жаждущего. Они несут вам облегчение и радость. Осознание источника ваших трудностей и проблем – гигантский шаг к свободе. Итак, вы поняли, почему вам всегда казалось, что вы плывете против течения. Теперь вы можете отказаться от попыток быть таким, каким хотят видеть вас другие люди. Вы можете начать прислушиваться к внутреннему шепоту гармонии и любви, от которого отмахивались с самого детства. Вы не больной, не извращенец, не чудак. Вам больше не нужно прятать от себя собственное «Я». Вы можете открыться для собственного внутреннего света и начать делиться – поначалу робко, а потом все смелее – этим своим особым светом со всеми нами.

По мере того как вы будете выполнять предложенные в данной книге техники и эйфо-покой станет все прочнее утверждаться в вашем сознании, вам будет все комфортнее с самим собой. Вы станете увереннее в себе, исчезнет потребность защищаться и оправдываться. Внутри созреют сострадание и способность к переживанию, в результате чего вы станете более терпимо и с пониманием относиться к людям. Если вам на глаза попадет представленный выше список качеств трансцендера, вы заметите, что их у вас становится все больше. Ваш мир вроде бы останется таким же, как прежде, но в то же время сделается богаче, дружелюбнее, щедрее. Вы уже не будете стараться войти в состояние эйфо-покая, но сможете наслаждаться им в его естественной форме – чистое отражение вашей внутренней полноты.

Обретя дополнительную энергию и здоровую дозу невыразимой вселенской любви, вы ощутите естественную потребность помогать другим. Порой помогать людям опасно, и, возможно, у вас есть некоторый опыт, отбивший у вас такое желание. В конце концов, дисгармония и беспокойство – в природе у движимых страхами нетрансцендеров. Достаточно просто посмотреть вокруг. Обладая непостижимо огромным потенциалом во всех областях человеческой деятельности, мы ухищраемся порождать уйму конфликтов и страданий. Не поймите меня превратно. Я вовсе не стремлюсь выпятить негативную сторону человеческого бытия – да тут моя помощь и не нужна. Однако не в этом дело. Трансцендер способствует гармонизации человечества уже одним только своим существованием.

Если мои слова вызывают у вас сомнения, позвольте напомнить о целительном воздействии, которое вы оказываете в момент осознания эйфо-покая. Трансцендерами, они как радиоприемники. Они осознают свою собственную сущность и транслируют ее во внешний мир. Вам вовсе не нужно размахивать флагом или подписывать воззвания. Вам даже не нужно выходить из дому. Гармония, генерируемая вами, когда вы осознаете эйфо-покой, излучается наружу, легко пронизывая любые преграды, и мягко воздействует даже на тех людей, которые совсем ничего не знают о самоактуализации.

Хотя техника эйфо-покая оказывает позитивное воздействие на всех нетрансцендеров, чем ниже мы опускаемся по шкале Маслоу, тем слабее способность человека ценить эйфо-покой. Едва ли вам удастся выкроить время для вхождения в эйфо-покой, когда вы карабкаетесь на дерево, спасаясь от медведя. Точно так же, если человек выбивается из сил, чтобы только обеспечить себя едой, или отчаянно старается завоевать любовь и уважение окружающих – тогда ему вряд ли интересны столь абстрактные и непрактичные на первый взгляд вещи. Как ни странно, осознание эйфо-покая может значительно помочь нам в преодолении финан-

совых проблем или в осознании собственного достоинства. Как убедились многие мои читатели, техника эйфо-покоя чрезвычайно эффективно помогает человеку удовлетворить потребность в оценке, приглашая его к самоактуализации. И что самое удивительное: если человек не хочет делать это сам, ты можешь сделать это для него – пусть на непродолжительное время, – выполнив эту технику. Во время сеанса эйфо-покоя он сможет открыться для пикового переживания, а затем захочет пережить эйфо-покой и сам. Хотя выполнение техники эйфо-покоя для другого человека дает только временный эффект, радует то, что вы сами все равно получаете больше, чем отдаете.

Между прочим, невозможно определить, является ли человек трансцендером, только на основании его действий или намерений. И не старайтесь выяснить это. Чаще всего к такому упражнению нас побуждают эгоистические мотивы, а толку все равно никакого. Как сказал Бертран Рассел, если вы сравниваете себя с кем-то, это означает, что вы либо излишне уверены в себе, либо не уверены – а ни то, ни другое не конструктивно. Ваша забота – наполнить покоем собственные действия и намерения. Будьте готовы помогать людям, когда можете, но в целом предоставьте их ходу их собственной эволюции. Так будет больше пользы.

По мере того как растет ваша любовь к собственному «Я», естественным образом возникает желание поделиться этим чистейшим из ощущений с другими людьми. Насколько мне кажется, наилучший дар, который вы можете преподнести человеку, – это помочь ему познакомиться с собственным «Я» – поднять его восприятие от мирского уровня к чудесному. И речь идет не о некоем эзотерическом учении, которое доступно лишь немногим, не о каком-то долгом-долгому пути. Техника эйфо-покоя настолько проста, быстра и практична, что стоит вам все-таки оторваться от гнавшегося за вами медведя, как она оказывается на расстоянии одной мысли от вас. Подобно магниту, притягивающему железные опилки, эйфо-покой создает порядок среди разбросанных мыслей, успокаивая ум и тело, готовя вас к тому, чтобы без потерь избежать когтей любой проблемы.

Ладно, пора мчаться дальше. И прежде чем мы исследуем три фазы трансформации, через которые должно пройти все живое на пути роста и процветания, и прежде чем вы научитесь применять это знание в своей жизни, я хочу рассмотреть с вами шесть уровней сознания, чем мы и займемся в следующей главе. Я думаю, нам будет особенно полезно рассмотреть два последних уровня, которые соответствуют способу восприятия трансцендеров.

## Глава 10: подведем итоги

✓ Пиковые переживания, случающиеся у людей, сориентированных на самоактуализацию, представляют собой глубокие моменты любви, понимания, счастья и блаженства. При этом у человека возникает осознание «бытия», когда он понимает, что все является совершенным в том виде, как оно есть.

✓ Данный опыт может весьма различаться по длительности: от коротких и редких пиковых переживаний у людей, которые пока еще только сориентированы на самоактуализацию, до весьма продолжительных плато-переживаний у трансцендеров.

✓ Техника эйфо-покоя способствует возникновению пиковых переживаний и плато-переживаний.

✓ Более 99 % населения земли ориентируются на чувство обделенности. Ими движет разочарование и страх.

✓ Менее 1 % населения планеты составляют трансцендеры, которые движимы истиной, красотой и единством. Они пользуются всеобщей

любовью. Они – новаторы и первооткрыватели, умеющие видеть священное в обыденном.

✓ Техника эйфо-покоя представляет собой новую технологию, имеющую древние корни. Данная техника дает возможность всем людям стать трансцендерами.



# Глава 11

## Наука просветления

### Как стать полноценным человеком

*Знающий других – мудр, знающий себя – просветлен.  
Лао-цзы*

Вы сидите в абсолютно темной комнате. Окно распахнуто в ночь. Начинается рассвет. Едва первый отблеск пробуждающегося солнца чуть освещает вашу комнату, вы бросаете взгляд под ноги и видите свернувшуюся кольцами змею, готовую ужалить. У вас перехватило дыхание от страха. «Опасна ли змея? Ядовита ли?» Мышцы напрягаются, вам хочется бежать прочь, но в то же время вас останавливает мысль, что тварь может броситься на движение. Не зная, что делать, вы сидите, почти не дыша. Рассвет все ближе, солнечные лучи понемногу озаряют все вокруг. Вы видите, что голова змеи обращена не на вас. Мышцы чуть расслабляются, дыхание становится глубже. Краешек солнца появляется над горизонтом, и комнату заливают его золотым светом... тогда вы видите, что это вовсе не змея, а моток веревки. Вас омывает волной облегчения и радости, страх отхлынул. Вы наслаждаетесь чистым ощущением того, что живы.

Только что, за те несколько минут, пока тьма сменилась светом, вы пережили реактивный полет от самого низкого психологического состояния, когда мы озабочены лишь физическим выживанием, до самого высокого состояния трансцендентной самоактуализации. Как это произошло? Просто по мере улучшения освещенности в комнате вы старались максимально остро воспринимать происходящее.

Зарисовка о свернувшейся кольцом змее – притча, описывающая психологическую эволюцию человека, но в ней также содержится рецепт полной трансценденции: восприятие и осознание.

Осознание и восприятие меняются с каждой сменой состояния сознания человека. Но из них более важно осознание. Вот представьте, что у вас нет осознания. И что у вас тогда есть? Ответ: ничего. Вы, конечно, не сможете ничего воспринимать без осознания. В нашем примере с мотком веревки вы воспринимаете действительность главным образом посредством зрения. Осознание для бытия – все равно что свет для зрения. Без света нет никакого зрения. Без осознания мы не существуем. Сейчас я хочу уделить некоторое время рассмотрению шести уровней осознания (или состояний сознания) – как они взаимодействуют друг с другом и как влияют на качество нашей жизни.

Шесть основных состояний сознания – это бодрствование, сновидение, глубокий сон, чистое осознание, эйфоосознание и осознание эйфо-покоя.

Каждое из основных состояний отличается от всех остальных. Каждое состояние имеет свои психологические и физиологические параметры. Первые четыре состояния (от бодрствования до чистого осознания) вы можете переживать только по одному за раз. Иными словами, если вы бодрствуете, то вы не спите; если вы видите сон, то не находитесь в состоянии чистого осознания. Большинство состояний сознания – наподобие грез наяву или гипноза – являются лишь вариациями других и не выделяются в отдельные типы.

Давайте для начала рассмотрим первые три: бодрствование, сновидение и глубокий сон. Они не нуждаются в подробном представлении, ибо любой здоровый человек регулярно через них проходит. Мы, возможно, не осознаем того, что у каждого состояния сознания есть сопряженное физиологическое состояние. Например, когда мы бодрствуем, наш ум активен, равно как и тело. Когда мы пребываем в состоянии глубокого сна, ум бездействует и тело глубоко

расслаблено. Когда же мы видим сны, то, в терминах физической и умственной деятельности, пребываем где-то посередине между бодрствованием и глубоким сном. Во время сновидения наш ум не так активен, как при бодрствовании, но намного более активен, чем при глубоком сне. Ваше тело расслабленнее, чем в состоянии бодрствования, но отнюдь не настолько расслаблено, как при глубоком сне.

Чистое осознание было обнаружено доктором Робертом Кейтом Уоллес. В марте 1970 года он опубликовал статью в научном журнале *Science magazine*, где постулировал существование такого состояния, как чистое осознание. (Уоллес назвал чистое осознание «состоянием пониженного метаболизма во время бодрствования», но я думаю, что по очевидным причинам мы можем называть это состояние «чистым осознанием».) По сравнению с первыми тремя состояниями – бодрствованием, сновидением и глубоким сном – чистое осознание уникально. Когда вы осознаете чистое осознание, ваш ум пребывает в состоянии абсолютного покоя, но в то же время вы полностью бодрствуете. Кроме того, ваше тело на самом деле отдыхает даже глубже, чем при глубоком сне. Именно из-за этого, когда вы выполняли технику Ничто и входили в состояние чистого осознания, пусть даже на минутку-другую, вы так скоро ощущали глубочайшее расслабление и внутреннее умиротворение. Духовные лидеры всех времен неустанно учили, что чистое осознание является жизненно важной составляющей нашего духовного благополучия. Но это лишь начало пути к тому, чтобы стать трансцендером – стать полноценным человеком.

Я обнаружил уникальный и быстрый способ плавно соединить бодрствование с чистым осознанием, что ведет к возникновению пятого, отдельного состояния. Это пятое состояние сознания отличается тем, что позволяет вам сохранять полностью бодрствующий ум и совершенно расслабленное тело в то время, как вы занимаетесь своей повседневной деятельностью. Речь идет о поддержании состояния неглубокой медитации во время похода за продуктами в магазин, чистки зубов, досужих бесед с соседями или ведения домашней бухгалтерии. Нет-нет, вы вовсе не становитесь дзэн-зомби – совсем наоборот. Вы становитесь более восприимчивым и более живым. Вместо того чтобы отягощать себя внутренним диалогом («Надо ли мне делать то-то или не надо?»), вы можете просто наслаждаться тем, что являетесь собой. В результате вы выскакиваете из любого состояния, в котором находитесь, прямо на ранние фазы самоактуализации. А если вы уже достигли фазы самоактуализации, то это дает вам еще большую ясность и глубину восприятия. Я называю это пятое состояние сознания эйфо-осознанием.

Эйфо-осознание – не новое явление. Оно существовало с тех самых пор, когда первый человек (с анатомической точки зрения) поднялся над своими низшими потребностями и начал самоактуализацию. В своем воображении я вижу пещерного жителя – давайте назовем его Уг-Лугом, – сидящего у входа в свою пещеру. Глубоко склонив голову, он размышляет над величайшей загадкой своего времени: «Откуда взялся мой пупок?» Либо же его жена Суг-Гуг пытается представить себе, какой была бы ее жизнь, выйди она замуж за своего бывшего возлюбленного Джастина, который впоследствии изобрел колесо и теперь проводит по три месяца в году в своей летней пещере в Катскилле. Ладно, тут я уже явно отвлекся, прошу прощения.

Я вот что хочу сказать: эйфо-осознание было свойственно людям с давних времен и, вероятно, встречалось намного чаще, когда у нас было больше свободного времени. Уг-Луг и его современники должны были работать всего по 3–4 дня в неделю – этого вполне хватало для выживания. А следовательно, у них оставалось по 3–4 дня в неделю, чтобы созерцать свой пупок, наблюдать, как ветер гоняет рябь по озерной воде, либо же тихонечко сидеть на бревне, впитывая звуки, виды и запахи древнего леса. Сегодня же время стало нашим врагом. Мы так много усилий тратим, чтобы вкладываться во всевозможные сроки, что и не заметили, как потеряли на бегу важнейшую часть себя – эйфо-осознание.

Учения древних мастеров истинны, но технологии их устарели. Они подходили для менее бурных времен. У большинства из нас нет свободных 3–4 дней в неделю, чтобы делать то, что

нам хочется. Те же, у кого это время все-таки есть, бездумно транжируют его на фрагментированный сверкающий мир терабайтов и неоновых огней. Не удивительно, что меньше 1 % из нас вовлечены в самоактуализацию. Наши приоритеты перевернуты с ног на голову. Но в этом нет нашей вины. Мы воспитаны в мире, который движем страхом и настроен на обделенность, – в мире, который уделяет слишком много внимания деланию и становлению в ущерб бытию. И делание, и становление тоже необходимы, но все должно быть уравновешено. До сих пор у нас был лишь один выбор: изолировать себя, заворачивая свое сознание в покровы трудоемких и отнимающих кучу времени духовных философий и практик. С появлением техники эйфо-покоя мы получили возможность культивировать и взращивать эйфо-осознание, интегрируя его в свою насыщенную жизнь, но при этом сохраняя лояльность нашему великому и неумолимому Богу Времени.

Эйфо-осознание – начальная стадия просветления. Опыт эйфо-осознания можно приблизительно уподобить пиковым переживаниям человека, вставшего на путь самоактуализации. Человек в состоянии эйфо-осознания расцветает, реализуя заложенный в нем потенциал. Его дары и таланты начинают выпутываться из уз сомнения, страха и вины. Эйфо-осознание заравнивает мнимую трещину, которая возникла в нашем существе под воздействием противоположностей. Эйфо-осознающий человек активно проявляет творческие и одновременно аналитические способности, он более спонтанен и в то же время расчетлив, более эмоционален и в то же время сдержан. Он самодостаточен, удовлетворен собой и уверен в себе – что служит основой для здоровых взаимоотношений с людьми. Он более естествен, внимателен и заботлив – он дарит окружающим любовь, на которую не был способен до того, как пережил состояние эйфо-осознания. Короче говоря, он становится более чистым отражением своей внутренней сущности, которая и делает нас всех людьми.

Ум эйфо-осознающего человека пребывает в особом пространстве. Он спокойно осознает действительность, то и дело поглядывая на мир невинным и благоговейным взглядом ребенка. Он более тонко настраивается на внутренние энергетические миры и обретает способность применять это абстрактное знание на практике в нашем физическом мире. Речь идет о тех мирах, которые частенько посещали величайшие умы человечества – Сократ, да Винчи, Эйнштейн... Каждая радиостанция на шкале приемника имеет собственную частоту. Каждый эйфо-осознающий индивидуум проявляет свой уникальный талант на «частоте», которая лучше всего подходит лично ему. Он не пытается петь кантри, если у него склонность к классической скрипке. Развивая эту аналогию, мы можем сказать, что да Винчи можно уподобить программе «Шедевры классики», а Эйнштейна – «Новости науки». Сократ же, конечно, был бы ведущим ток-шоу, чьи гости глубоко исследуют животрепещущие проблемы современности. Каждый эйфо-осознающий человек становится той музыкой, которой ему надлежит быть. Он находит свое естественное место, а затем просвещает и вдохновляет всех окружающих.

Что касается мировосприятия, то для эйфо-осознающего индивидуума весь мир – это пиршество. В состоянии эйфо-осознания окружающая действительность видится вам более благоприятной, дружелюбной, преисполненной любви. У вас налаживается родство со всеми сотворенными вещами. Границы, отделяющие одну вещь от другой, начинают растворяться в некоем едином жизненном поле, и это происходит на фоне спокойного восторга перед всем сущим. Эйфо-осознающий человек пребывает в состоянии влюбленности в жизнь.

А затем начинается прекрасный процесс. По мере того как ваше эйфо-осознание становится все тоньше, вы начинаете глубже понимать и ценить все, что видите. Это углубленное восприятие раскрывает ваше сердце, и вы начинаете ощущать свободный поток безграничной любви. Безграничная любовь, отражаясь от всех вещей, раскрывает ваше сердце еще больше. Этот процесс нарастает: обостренное восприятие порождает любовь, а любовь далее очищает восприятие – и вот ваша сориентированная на самоактуализацию жизнь распускает все новые лепестки эйфо-осознания. Со временем восприятие раскроется для глубочайших проявлений

жизни, а сердце – для самых широких проявлений любви. Со взращенным сердцем и обостренным восприятием вы движетесь к величию. Вы готовы к слиянию с миром, к осознанию того, что все в вашей жизни есть продукт всеобъемлющего единства: покоя.

В состоянии эйфо-осознания вы начинаете интуитивно ощущать общность всех вещей. А эйфо-покой позволяет напрямую почувствовать эту изначальную общность. Поначалу – как вы, возможно, уже прочувствовали при выполнении техники эйфо-покоя – вы замечаете, что покой присутствует во всем вокруг: в предметах, в действиях, даже в мыслях и эмоциях. В состоянии эйфо-осознания вы наслаждаетесь каждой жемчужиной, подаренной вам жизнью, восхищаясь ее неповторимым блеском. А эйфопокой позволяет вам увидеть нить, на которую нанизаны все жемчужины, и оценить ожерелье в целом.

Мы можем быть уверены в одном. Вселенной свойствен порядок. Без порядка не было бы прогресса. Мы не могли бы планировать, не могли бы достигать своих целей. Сама клеточная структура нашего тела распалась бы. Без порядка не было бы Вселенной.

Порядок проявляется на каждом уровне мироздания. Нашему уму некоторые вещи кажутся более упорядоченными, чем другие. Один из способов измерять порядок – измерять деятельность. Мы можем сказать, что чем больше деятельности демонстрирует та или иная система, тем меньше в ней порядка. Возможно, самым выразительным и впечатляющим примером здесь может служить ваш собственный ум. Когда вы умиротворены, когда ваш ум спокоен, все в мире кажется вам правильным. Вы уравновешены, мышление ясное, вы преисполнены любви и заботы. Когда же вы начинаете сердиться, когда ваш ум начинает очередями выстреливать мысли во все стороны, мышление становится возбужденным, спутанным и саркастическим – любви в нем нет. Таким образом, мы можем сказать, что умиротворение несет в себе больше порядка, чем гнев. На самом деле именно мы, а не Вселенная, решаем, что является более упорядоченным, а что – менее. Если посмотреть на все трансцендентными глазами Вселенной, окажется, что умиротворение и гнев одинаково упорядочены. У обоих есть своя ценность.

Есть одно общее правило: все живое – включая нас с вами – уклоняется от боли и стремится к наслаждению. Гнев вселяет дискомфорт. Умиротворение доставляет удовольствие. Мы от природы склонны считать умиротворение благом, а гнев – злом. Следующим шагом мы можем предположить, что умиротворение несет в себе больше порядка, – а ведь мы и хотим, чтобы порядка было больше, потому что он нам приятнее. Нет ничего плохого в том, чтобы считать, что умиротворение лучше гнева, пока мы осознаем, что в основе своей, на вселенском уровне за пределами наших ограниченных представлений о причинах и следствиях, умиротворение и гнев равны между собой. Единственный способ познать вселенское равенство и гармонию – напрямую прочувствовать покой, лежащий в основе всего мироздания.

Давайте применим эти рассуждения к какому-нибудь фрукту, например к банану. Вы приносите домой из ближайшего магазина плотный желтый банан и кладете его в вазу на столе. Затем вы на несколько дней забываете о нем, а когда снова обращаете на него внимание, оказывается, что он собрал вокруг себя небольшую стайку фруктовых мушек, на его коже появились темные пятна, а внутренности размякли. И теперь если вы не любите обсиженные мухами размякшие бананы, то вы брезгливо возьмете фрукт двумя пальцами за ножку и отправите прямым ходом в мусорное ведро, а мушки уже сами разберутся, куда им деваться.

Согласно второму закону термодинамики банан в своей изначальной форме несет в себе больше порядка, чем гниющий банан. Энергия и материя в нашей Вселенной постоянно приходят в упадок (энтропия), двигаясь к состоянию инертного единообразия. Иными словами, все во Вселенной распадается, разлагается – умирает. Но, к счастью, это еще не вся картина.

Объекты распадаются для того, чтобы их место могли занять другие объекты. Так уж устроен мир, верно? Представьте себе, что творилось бы в мире, если бы люди не умирали. Мы бы либо переполнили планету, либо оставили некое неизменное количество избранных,

не допуская никакого пополнения. Распад, или энтропия, – только часть картины. Да, в мире действует разрушительная сила, но действует и созидательная, разве нет? Они обе работают вместе – везде и всегда. Вначале банан формировался и рос, а затем начал загнивать. А где он будет несколько лет спустя? Конечно, он распадется на отдельные молекулы, атомы и субатомные частицы, из которых он состоял.

Эти частицы рассеются по миру, а некоторые из них соединятся в новые структуры. Разве не забавно осознавать, что прямо сейчас в вашем мозгу вполне могут пульсировать частицы, некогда принадлежавшие банану? Признаться, я знаю людей, которые вообще не в состоянии родить ни одной пристойной мысли, потому что их мозги уже похожи на подгнивший банан. Но это совсем другая история – опять я отвлекся.

Итак, у нас есть разрушительная сила и созидательная сила – обе совершенно необходимы для продолжения жизни. Цветок опадает с дерева, чтобы освободить место для развития плода. Плод падает с дерева, чтобы семя попало в землю. Семя гибнет, рождая дерево, – и цикл повторяется.

Так вот оно как? Две силы творения? Вы можете подумать, что больше нам ничего и не нужно, но при более пристальном рассмотрении окажется, что кое-чего не хватает. Что удерживает эти силы вместе? Что сдерживает каждую из них? Что мешает им распространяться без конца?

Давайте сосредоточимся на конкретном моменте, где прекращается творение и начинается разрушение. Если бы вы направили микроскоп на процесс творения перед тем, как начнется разрушение, что бы вы обнаружили? Покой! В какой-то миг творческая сила прекращает работать, чтобы могла вступить сила разрушения. И в этот миг наступает полный покой. Помните, как волна поднимается, а затем, перед тем как начать опускаться, она замирает? А вспомните, как вы качались на качелях. Помните тот момент, когда вы на миг зависаете в воздухе? А что происходит при выполнении техники Ничто? Вы входите в состояние покоя – словно стоп-кадр на экране – за пределами ваших мыслей... верно ведь? Фокус в том, что, когда вы сводите активность к ее фундаментальному уровню, никакой деятельности не остается – ни созидания, ни разрушения. Когда вы берете свой микроскоп и вглядываетесь в деятельность на все более глубоких уровнях, вам открывается покой. Такое ощущение, что любая деятельность – лишь иллюзия.

Сохраняя осознание в состоянии эйфо-покоя, вы разбиваете иллюзию нескончаемой деятельности. Или, точнее, вы обнаруживаете реальность покоя, в то же время наблюдая действия и проявления созидательных и разрушительных сил. Это дает вам ощущение постоянства, ощущение психологической защищенности – результат вашего прямого соприкосновения с покоем.

Задумайтесь об этом. Что для вас означает покой? Для ума, сориентированного на активность, покой не представляет никакой ценности – до тех пор, пока он не осознает, что ощущение покоя – это ощущение бессмертия. Пока ваше внимание постоянно сосредоточено на деятельности, ум усваивает печальный урок: осознает, что все непрестанно меняется. Если все непрестанно меняется, значит, мы не можем ни на что полагаться. Говоря языком Исаака Ньютона, энтропия правит миром: все гибнет. Когда ваше внимание сосредоточено лишь на деятельности, оно не знает ничего, кроме смерти.

Что в вашей жизни не менялось? Например, что вы скажете о своей первой любви? А как изменилось ваше отношение к работе с тех пор, когда вы впервые пришли на свое рабочее место? А как обстоят дела с вашим телом? Меняется ли оно как-то? А ваши верования, страхи, устремления, надежды? Рано или поздно река времени смывает все и уносит в неопостижимую даль. В конечном счете, даже наши тело и ум, к которым мы так привязаны, обречены на гибель.

Ну что, загрустили? Я всего лишь дал вам достаточно точное описание жизни, как ее знают большинство людей. Представьте себе, как сложно тем из нас, кто, глядя в будущее, хочет верить в то, что оно несет какие-то перспективы... а если всмотреться внимательно, то оказывается, что есть лишь перспектива смерти. Потому-то мы и стараемся не слишком о нем, о будущем, задумываться. Даже совсем наоборот: американцы тратят так много времени и сил на попытки отрицать смерть – посвящают этому целые жизни. Радует то, что нам это не нужно.

Так что же со всем этим делать? Полагаю, вы уже догадались, к чему я веду. Если ваша жизнь перегружена лихорадочной деятельностью, ищите равновесие в эйфопокое. У эйфопокоя нет ни начала, ни конца. Он не был сотворен, в отличие от молекулы или эмоции. У него нет формы. Если у него нет формы, он не подвержен распаду. Он вне досягаемости энтропии. Он бесконечен и бессмертен. Он – эйфо-покой.

Осознание эйфо-покоя есть осознание абсолютного неподвижного нескончаемого покоя и в то же самое время переменчивого и подвижного мироздания, данного нам в ощущениях. Выполняя технику эйфо-покоя, вы в конце концов обретаете способность видеть обе эти реальности вместе, что радикальным образом влияет на то, как вы далее проживаете свою жизнь. В результате вы перестаете полагать, что только деятельность может принести вам удовлетворение. Вам не нужно зарабатывать больше денег, строить более роскошный дом, производить впечатление на своих друзей и друзей своих друзей, делая что-то, что, по вашему мнению, может впечатлить их. Деятельность – лишь половина игры. Когда вы видите покой внутри любой деятельности, страх перед смертью сразу же покидает вас.

Освободившись от страха смерти, вы делаетесь менее настороженным, более расслабленным – вы естественным образом становитесь тем, кто вы есть и кем вам надлежит быть. К вам приходит внутренняя удовлетворенность – способность наслаждаться собой, как вы есть. Вы знаете, что изначально завершены, поэтому у вас исчезает лихорадочная потребность стать кем-то еще и попасть куда-то еще.

Возможно, вы беспокоитесь о том, как бы, осознав эйфо-покой, не стать таким, как Уг-Луг, и целыми днями только и делать, что созерцать свой пупок. Ничего подобного. С осознанием эйфо-покоя к вам придет новый интерес к жизни, творческие силы, энергия, целеустремленность, любовь, жизнерадостность. Эйфо-покой привносит завершенность в жизнь. Займитесь этим сейчас же...

- Закройте глаза, и пускай ваш ум направляется куда хочет.
- Непринужденно осознайте свои мысли, а затем загляните за их пределы, ища Ничто чистого осознания.
  - Осознайте эйфо-чувство – некое ощущение благополучия, спокойствия, легкости и так далее.
  - Пристально всмотритесь в эйфо-чувство, и вы обнаружите эйфо-покой.
  - Выполните технику монетки, перемещая сознание то на негативность, то на позитивность – пребывая при этом в эйфо-покое.
  - Насладитесь эйфо-покоем с закрытыми глазами, уделив этому столько времени, сколько пожелаете. Затем откройте глаза и выполните технику «стоп-рука».
  - Просто наблюдайте эйфо-покой там, где вы его обнаружите.
  - Снова осознайте эйфо-чувство...

Вы прокладываете свой путь в мир просветленного трансцендера – иными словами, в мир полноценного человека. Это начало обретения равновесия между жизненными противоположностями: молодость и старость, богатство и бедность, добро и зло, динамическая активность и абсолютный покой. Если вы пока еще этого не добились, наберитесь терпения: довольно скоро вы сможете мгновенно входить в состояние эйфо-покоя, как только у вас возникнет такое

желание. Когда вы интегрируете в свою жизнь эту сферу опыта (которую так долго отвергали), вы получите возможность быть выше дисгармонии даже тогда, когда она окружает вас со всех сторон; преодолевать трудности, когда они неотступно следуют за вами; и уверенно обходить рифы относительности, путешествуя по морю абсолютного покоя. Вас ждет дивное путешествие.

## Глава 11: подведем итоги

- ✓ Без осознания у нас нет ничего.
- ✓ Осознание и восприятие изменяются с изменением состояния сознания.
- ✓ Существует шесть основных состояний сознания: бодрствование, сновидение, глубокий сон, чистое осознание, эйфо-осознание и эйфо-покой.
- ✓ Чистое осознание – важнейший фактор духовного здоровья.
- ✓ Эйфо-осознание приносит гармонизирующее воздействие чистого осознания в нашу повседневную деятельность. Это начальная стадия просветления.
- ✓ Эйфо-покой – непосредственное восприятие абсолютного покоя, присутствующего в повседневной деятельности и во всех объектах. Это необходимый шаг на пути к тому, чтобы стать полноценным человеком.

## Глава 12

### Как принимать решения, или как превзойти золотую рыбку

*Приобрести образование – это не означает наполнить ведро, это означает зажечь огонь.*

*Уильям Батлер Йейтс*

А сейчас мне хочется немного отвлечься и поиграть. Моим любимым предметом в школе была перемена. Кажется, с тех пор мои предпочтения не изменились. Так что давайте сделаем небольшой перерыв: отвлечемся от наших философских изысканий и научимся принимать решения. Многим людям – особенно тем, кто испытывает растерянность перед богатством выбора, который дает нам индустриальное общество, – становится все сложнее принимать решения, ориентируясь на понимание того, что для нас действительно хорошо.

На данный момент вы должны уже достаточно хорошо представлять себе, насколько пагубно может на нас влиять чрезмерная активность. Одно только осознание активности, не уравновешенное эйфо-покоем, является основной причиной противоречий и страданий в нашей жизни. Одна из разновидностей чрезмерной активности – необходимость делать слишком много выборов. В США и других индустриальных странах очень распространена ментальность «чем больше, тем лучше». Когда в подростковом возрасте я научился водить автомобиль, у моего отца при покупке новой машины было совсем немного вариантов выбора. На рынке присутствовало всего шесть или семь производителей, и каждый из них имел сравнительно немного моделей, каждая из которых выпускалась в двух-трех цветах. И вот буквально на днях я решил присмотреть себе новый автомобиль... Я не смог сосчитать даже имеющихся в продаже производителей, не говоря уже о марках, цветах, комплектациях и различных акциях. Я решил просто пойти в другой магазин и купить велосипед. Там, едва взглянув на разнообразие имеющихся в продаже велосипедов, я сказал себе: «Забудем об этом. Буду ходить пешком!» И я пошел пешком – напрямик в обувной магазин, где моему взору предстало 437 моделей прогулочной обуви. Я схватился за голову и зарыдал. Но и это еще не все. Когда карета скорой помощи доставила меня в ближайшую психиатрическую клинику, я тихонечко уселся на жесткую кушетку в окружении мягких стен, наслаждаясь отсутствием выбора, – и тут вдруг в палату вошла медсестра, катя перед собой гардероб на колесиках, где находились самого разного покроя, размера и цвета, с вышивками и без (можно заказать даже личную монограмму) смиренные рубашки на любой вкус. Ну ладно, я признаю, что это не так уж и плохо. Но все же излишне широкий выбор может действовать дезориентирующе и даже пагубно. Наука это подтверждает. Существуют многочисленные исследования, показывающие, что, хотя в теории богатство выбора может показаться явлением сугубо позитивным, на практике и здесь избыток может идти во вред.

Когда у нас есть слишком большой выбор, наша способность сосредоточивать внимание на самом деле сужается. И дальше уже нас нужно специально развлекать – иначе мы теряем интерес. Согласно данным Национальной медицинской библиотеки США, в 2000 году в среднем американец мог сосредоточивать внимание на предмете в течение 12 секунд. В 2013 году этот показатель упал до 8 секунд. Это составляет снижение по продолжительности внимания на 33,3 % всего за 13 лет, – на мой взгляд, это просто падение в пропасть. Но самого интересного вы еще не знаете. Аквариумная золотая рыбка может в среднем удерживать внимание на предмете в течение 9 секунд – на одну секунду дольше, чем средний американец! Получается,



когда работодатель подбирает себе новых сотрудников, ему следует отдавать предпочтение тем претендентам, у кого есть жабры.

Когда наше внимание увлекается в столь многих разных направлениях, здоровый выбор оказывается почти невозможен. 7 марта 2014 года в журнале по неврологии *Neuroscience magazine* был опубликован отчет об исследовании медицинского центра при Колумбийском университете. Исследователи обнаружили, что точность выбора можно улучшить. «Если отложить начало процесса принятия решения всего на 50–100 миллисекунд, мозг получает возможность *сосредоточить свое внимание* [курсив мой] на наиболее существенной информации и отвести несущественную...» – пишет автор статьи Джек Гринбанд. А вот момент, заинтересовавший меня больше всего: в статье сказано, что главный механизм, который позволяет человеку увеличить точность выбора, состоит в том, чтобы «не делать ничего». Знакомо звучит? Ну конечно, знакомо: вы ведь уже знаете, насколько ценно Ничто. Кажется, теперь и до ученых начинает доходить.

А еще вы знаете, что результатом осознания эйфо-покоя становится Ничтоделание. Ведь именно это и представляет собой покой, верно? Если пауза продолжительностью всего от 50 до 100 миллисекунд может улучшить ваше решение, тогда что может произойти, если вы на пять минут с головой окунетесь в эйфо-покой? А не хотите ли выяснить это?

### **Техника принятия решений при помощи эйфо-покоя**

- Осознайте эйфо-покой (на 1–2 минуты).
- Осознайте ситуацию и решение, которое вам нужно принять.
- Осознайте все возможные выборы один за другим.
- Обдумывая каждый возможный выбор, осознайте, что вы чувствуете в связи с ним. Возникают ли у вас негативные чувства (растерянность, тревога или иная отрицательная реакция) либо же позитивные (облегчение, прояснение или другая положительная реакция)?
  - Непринужденно осознайте самое позитивное решение.
  - Вернитесь к эйфо-покою (на 1 минуту).
  - Вглядитесь в эйфо-покой и посмотрите, не всплывут ли новые решения.

Если решений больше нет, то посидите в состоянии эйфо-покоя, время от времени обдумывая свое самое позитивное решение, а затем позволяя своему уму блуждать 15–30 секунд. Сделайте так несколько раз: возвращайтесь к эйфо-покою, затем к самому позитивному решению, а затем отпустите ум блуждать.

- Осознайте эйфо-чувство и мягко завершите сеанс.

*Техника принятия решений при помощи эйфо-покоя* работает как магическая формула для успокоения и упорядочивания ума, мягко настраивая вас на активацию разнообразных сил, способствующих принятию решения. В то же время она быстро успокаивает тревогу и иные эмоции, препятствующие принятию решения.

Любопытно, что нередко в качестве побочного эффекта к вам будут приходить решения других проблем – часто они являются к нам в готовом виде, в праздничной упаковке, прямо как подарок на именины.

А как понять, что процесс принятия решения завершен? Об этом можно говорить тогда, когда у вас возникает ощущение полного комфорта в отношении вашего выбора. К вам приходит особого рода «знание» – отчетливое интуитивное понимание того, что данное решение реалистично и правильно. Сомнений больше нет.

Если сомнения все же остаются, тогда выполните описанную выше технику на следующий день и еще на следующий, если потребуется. Обычно это бывает нужно только тогда, когда с решением сопряжена серьезная эмоциональная травма. Но такая потребность возникает редко. Не торопитесь – спешка только замедлит процесс. Не ищите результатов, но принимайте те результаты, которые у вас есть. Если результаты неудовлетворительны, тогда подождите немного и повторите технику. Главная идея в том, чтобы не делать ничего, верно? Поэтому не пытайтесь как-то содействовать процессу или ускорять его. Это самый быстрый и простой способ добиться желаемого.

Если вы проявляете активность при поиске ответа, это его только оттолкнет. Все работает приблизительно следующим образом. Представьте себе, что вы сидите на берегу тихого пруда. Я говорю, что вы можете увидеть ответ на дне. И тогда вы начинаете разгонять руками воду, чтобы лучше видеть дно. Очевидно, попытки разогнать воду только создадут искажения и помешают вам отчетливо видеть дно. Активные поиски ответа при выполнении предложенной выше техники ведут к тому же результату. Ум может видеть ясно только в состоянии покоя.

К концу сеанса вы почти всегда будете иметь более четкий план действий, чем вначале. Фактически может оказаться так, что ответ возникнет у вас в уме уже посередине сеанса или даже на подготовительной стадии. Попрактиковавшись в выполнении *техники принятия решений при помощи эйфо-покоя*, вы сможете выполнять ее практически мгновенно – вам даже не придется садиться и закрывать глаза.

Ну ладно, пора переходить в следующей главе. Готовы влюбиться?

## Глава 12: подведем итоги

- ✓ Избыток вариантов выбора может препятствовать принятию решения.
- ✓ Чем больше выбора у нас есть, тем меньше наша способность к концентрации внимания.
- ✓ Исследования показывают, что вхождение в состояние «Ничто» на период от 50 до 100 миллисекунд может заметно улучшить качество принятого решения.
- ✓ Техника принятия решений при помощи эйфо-покоя действует как волшебное заклинание, позволяющее успокоить и упорядочить ум, чтобы мягко настроить вас на силы, способствующие принятию решения.
- ✓ Вы можете понять, что у вас есть правильный ответ, когда возникает ощущение комфорта по поводу принятого решения – особого рода «знание», отчетливый интуитивный сигнал в пользу того, что данное решение осуществимо и правильно. Сомнений не остается.
- ✓ Выполняя технику принятия решений при помощи эйфо-покоя, вы почти всегда получаете совершенно определенную подсказку и четкий курс действий.

## Глава 13

### Любовь

*Любящее сердце – начало любого знания.*  
*Томас Карлейль*

Ах, любовь: птички поют, пчелки гудят, сердце трепещет. Именно такое чаще всего приходит в голову, когда мы слышим самое волнующее из слов, правда ведь?.. Две души, пылающая страсть, голова кругом... Романтика. Но любовь – это нечто большее, и намного большее.

Если бы я попросил вас перечислить другие проявления любви, вы, возможно, вспомнили бы братскую любовь к родным, друзьям и к людям вообще; любовь матери к своему ребенку; или зрелую любовь, существующую между супругами, давным-давно живущими вместе. Вы могли бы напомнить мне, что существует чистая любовь к красоте и знанию, а также любовь души к Высшему Единству... к Богу. Но все эти формы любви предполагают сугубо человеческую точку зрения. А что можно сказать о любви камней, о любви атомов, о вселенской любви? Существуют ли такие явления? А если существуют, тогда что они собой представляют и какое воздействие могут оказать на вашу жизнь? Я хочу познакомить вас с идеалистической парадигмой любви, которая мгновенно влияет на ваш ум – раз и навсегда. Я говорю об уникальной вселенской разновидности любви – от которой происходят все остальные проявления любви.

И речь вовсе не о какой-то абстрактной теории. Не стал бы я тратить ваше время на такое. Нет, я не предлагаю вам «научиться» любить через практику прощения, милосердия, приятия, безмятежности и т. п. Эти признаки человеческой гармонии не нужно практиковать, вы станете излучать их спонтанно, когда поймете, как любит гора или отдельная молекула.

Полагаю, первая наша задача будет состоять в том, чтобы дать определение любви. Но только давайте без излишних страстей. Конечно, первое, что приходит нам в голову, когда мы слышим слово «любовь», – это эмоциональная связь между двумя людьми. Да, это любовь, но она также и нечто большее. Я знаю, что поэтам и бардам не удалось дать определение любви, – почему же я решил, что это под силу мне? Что ж, начнем мы с того, что предпримем попытку определить вселенскую любовь, а затем проведем вас через внутренний опыт этого самого драгоценного чувства.

*Любовь – это когда в результате соединения двух предметов в мире становится больше гармонии.*

Давайте разберемся в этом подробнее.

Очевидно, когда два человека соединяются в любви (что означает здесь слово «соединяются», пусть подскажет вам ваше воображение), между ними действительно возникает гармония. Но могут ли любить два атома? Исходя из моего определения могут. Когда соединяются два атома, между ними тоже создается новая гармония – молекула. И это любовь. Соединение молекул, сопровождающееся созданием облаков, нежных сов и черничных пирогов, – явное проявление любви, и это невозможно отрицать (особенно что касается черничных пирогов). Любой творческий процесс и его результаты есть проявление вселенской любви. А как я определяю вселенскую любовь?

*Вселенская любовь – это сила, которая объединяет.* Если мы называем объединяющую силу любовью, то как назвать разъединяющую силу? Физик назвал бы эту силу *энтропией*, а последователь восточной философии – *тамасом*. Прошу прощения за мою тягу к драматизму, но лично я часто использую слово «смерть». Поскольку выше мы уже подробно обсуждали

негативность и смерть, полагаю, больше говорить об этом нет смысла. Я упомянул о ней только в контексте нашего разговора о любви.

Полагаю, я неплохо потрудился над определением любви – по меньшей мере, в практических терминах, – но мое определение нимало не приблизило вас к реальному пониманию того, что такое любовь, верно? Но вот что я вам скажу. Если вы знаете метод, то вселенскую любовь намного проще *пережить*, чем дать ей определение. И на самом деле, если вы выполняли предложенные мною задания по работе с эйфо-покоем, тогда эта задача уже на 90 % выполнена. Давайте проясним, что я имею в виду.

Осознание эйфо-покоя – это осознание чистого осознания в момент, когда вы думаете и когда вы активно занимаетесь своими повседневными делами. Это – прямое восприятие абсолютного покоя в объектах и действиях. Осваивая технику эйфо-покоя, вы вошли в этот покой через эйфо-чувство. Эйфо-чувство приходит к нам из эйфо-покоя. Можно сказать, что чистое осознание и есть любовь. Но чистое осознание – не сила. У него нет формы, нет энергии. Оно просто есть. Дитя чистого осознания – эйфо-покой. Эйфо-покой – непроявленная вселенская любовь. Дитя эйфо-покоя – эйфо-чувство, первое проявление вселенской любви. Дети проявленной вселенской любви, или эйфо-чувства, – все сотворенные вещи. Когда я говорю «вселенская любовь», это может означать либо эйфо-покой, либо эйфо-чувство, в зависимости от контекста. Оба они вселенские. Эйфо-покой – непроявленная вселенская любовь, а эйфо-чувство – первое и единственное проявление любви, носящей вселенский характер.

Данная иерархия выглядит так:

### **Эйфо-покой → эйфо-чувство → все сотворенные вещи**

Когда чистый свет проходит через призму, он разбивается на семицветную радугу. Входя в призму, он претерпевает некоторые изменения – преломление, – в результате чего разделяется на составляющие красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего и фиолетового цвета. При смешении этих цветов получается бесконечная гамма оттенков, которые мы наблюдаем вокруг. Эйфо-покой подобен чистому свету. Когда эйфо-покой попадает на призму, происходит преломление. Вот это преломление эйфо-покоя и есть рождение эйфо-чувства. Проявления эйфо-чувства – такие, как умиротворение, радость, удовлетворенность, блаженство, благоговение, сострадание и так далее, – можно уподобить цветным лучам, которые исходят из призмы. Эти изначальные проявления эйфо-чувства далее порождают все многообразие вещей и мыслей во Вселенной. Так что можно смело сказать, что печенье, которое вы макали в свой кофе сегодня утром, – это на самом деле эйфо-чувство и макали вы его тоже в эйфо-чувство.

Помните, вы в предыдущей главе учились принимать решения? Ведь на самом деле вам не пришлось принимать решения сознательно, верно? Осознание того, что «правильно», произошло спонтанно. Когда вы распознали правильный курс действий, вы просто «знали», что он правильный, так ведь? Сработала интуиция. Теперь вам следует задаться вопросом: «А что такое интуиция?» Я рад, что вы спросили, потому что я уже заготовил ответ и было бы обидно, если бы он не пригодился.

Интуиция – это самое тихое, тонкое и изысканное проявление эйфо-чувства. Интуиция на самом деле представляет собой две сущности в форме семени. Вам они знакомы как мышление и чувство. Помните о том, что у всего в мире есть форма и энергия? Это же касается и интуиции: мышление можно уподобить форме, а чувство – энергии. Мышление включает в себя такие мыслительные процессы, как логика, анализ, аргументация и синтез. Мыслительные процессы не являются творческими. Они однонаправленны, сосредоточены на том, что уже существует, и дают определение этим существующим явлениям. Чувства (для простоты я употребляю слова чувства и эмоции как синонимы) противоположны мышлению. Они абстрактны

и рассеянны. Чувства, включающие в себя и воображение, могут уносить нас в неведомые миры.

Эйнштейн однажды сказал, что воображение более важно, чем знание. Я не согласен с этим утверждением, и вот почему. В здоровом уме мышление и чувства работают вместе. Они словно поезд и рельсы. Рельсы ваших мыслей хорошо упорядочены, четко обозначены и проложены в определенном направлении – к некоему пункту назначения. А поезд эмоций обеспечивает движущую силу, чтобы доставить вас к этому пункту. Без рельсов поезд не мог бы сдвинуться с места – только пыхтел бы себе бесцельно на месте. А без поезда рельсы не имеют смысла. Будь вы хоть ученый, хоть поэт-песенник, творческий процесс у всех одинаков. Проблема в том, чтобы стронуться с места и двинуться к определенной цели. Начинается все с чувства. Обретая форму желания, чувства побуждают вас двигаться, а мысли дают инструмент и направление для реализации. Если Эйнштейн имел в виду, что воображение более важно, потому что с него все начинается, то, значит, я могу сесть на эйнштейнов поезд и унести к звездам со скоростью света.

Интуиция – первое дитя эйфо-чувства, первая форма любви, которая не является все-ленской. Интуиция носит в своем лоне близнецов: мысли и чувства. После рождения их судьбы расходятся. Но до рождения, пока они, свернувшись калачиком, покоятся в лоне интуиции, эти двое неразлучны. Причем, как это бывает у всех близнецов, как бы далеко ни развела их судьба, между ними всегда остается неразрывная связь – особого рода близость. Они едины – две стороны одной монеты.

Когда вы осознаете интуицию, как вы это делали при выполнении *техники принятия решений при помощи эйфо-покоя*, это означает, что вы осознаете обоих ее детей – мышление и чувство – до того, как они расстанутся. Именно в этом уникальность интуиции. Именно благодаря этому мы получаем вспышку озарения, несущую в себе ответ на наш вопрос. Вместе с чувством, что ответ этот совершенно правильный, приходит мысль о том, как именно прийти к решению. Если вам удастся четко распознавать интуитивные послания, это означает, что чувства и мышление работают в абсолютной согласии. Вы едины с целым, и оно дает вам место в первом ряду на представлении мироздания – в данном случае, на спектакле мыслей и чувств.

Если окинуть нас, людей, беглым взглядом, то окажется, что мы в целом разделены на два лагеря: люди чувства и люди мышления. Я понимаю, что это очень грубая классификация, но потерпите немного, и вы увидите, что в моих словах есть определенный смысл. Когда мысли и чувства обретают форму, оформляются и все остальные противоположности, в частности негативность и позитивность. Давайте представим себе типичного ученого, который считает себя объективным наблюдателем, а науку – отображением этого объективного взгляда. И он думает, что художник, живущий в мире абстракций, совершенно чужд логики и дисциплины. Художник же чувствует себя вполне комфортно в мире без жестких границ, и он считает ученого слишком чопорным и сухим. И вот ведь в чем дело: в глубине души каждый думает, что его подход лучше, верно? Ученый не понимает, как можно жить с таким беспорядочным мышлением, и чувствует себя вполне комфортно в мире законов, формул и чисел. Если же вы попытаетесь втиснуть художника в такие границы, он помрет со скуки. Ни художник, ни ученый не могут оценить точку зрения друг друга – так они и живут разделенные, не приемлющие друг друга, не готовые к компромиссу.

Ни тот, ни другой не осознает, что не обретет завершения, пока не примет другого.

Такой негативный непримиримый настрой – сорняк в саду любви. Сорняки эти буйно разрастаются на скудной почве низших потребностей по Маслоу. А после осознания эйфо-покоя вы становитесь живым и открытым трансцендером. Вы переходите на «ты» с собственной интуицией и начинаете познавать свой сад совершенного несовершенства. И подобно любому опытному садовнику, вы понимаете, что сорняки – часть нашей жизни. Ваше приятие является не результатом какой-нибудь поверхностной философии (мышления) и не пло-

дом разыгравшегося воображения (чувство). Вам не приходится изо всех сил культивировать любовь. Вы ощущаете лоно интуиции, где мышление и чувство пребывают вместе, а поэтому вы можете оценить проявления их обоих на всех уровнях жизни. Вам не нужно возвышать одно над другим. Утвердившись в состоянии эйфо-покоя, вы становитесь спокойным наблюдателем их энергий в своем уме. Осознание всеобъемлющего единства дает вам свободу от влияния противоположностей.

В состоянии эйфо-покоя, когда вы ощущаете покой как некую единую общность всех вещей, вы по-прежнему отчетливо различаете противоположности и у вас сохраняются ваши личные предпочтения. Однако на глубинном уровне вы видите ценность обоих противоположностей – и в этом разница в восприятии. Исчезает потребность отстаивать одну точку зрения и низвергать другую. Возможно, эпизодически вы и будете делать противопоставления – но внутри вы воспринимаете свой мир вне противоположностей. Как мы уже говорили раньше, именно так смотрит на все контрасты трансцендер – непредвзято и с приятием. Это приятие помогает вам оценить гений мироздания, что обостряет ваше восприятие действительности, что, в свою очередь, углубляет вашу способность ценить все, что есть, – и при этом в вашем сознании будет все прочнее утверждаться тонкое величие вселенской любви.

Мы только что уделили несколько страничек исследованию механики вселенской любви – а это, очевидно, занятие, скорее свойственное мыслящему уму. Но понастоящему приятная штука в том, что вам вовсе не нужно понимать вселенскую любовь для того, чтобы жить ею. В действительности нам вообще не дано понять вселенскую составляющую вселенской любви. Но мы можем наслаждаться ее богатством и восторгаться ее отражениями даже в самых обычных проявлениях жизни. Как? Да вы ведь уже знаете ответ, разве нет? Осознайте эйфо-покой, а затем играйте, играйте, играйте!

И в духе игры предлагаю вам простое упражнение, которое поможет вам более тонко настроиться на проявления мышления и чувств в вашем уме.

### **Эйфо-покой и вселенская (безграничная) любовь**

- Осознайте эйфо-покой (1–2 минуты).
- Вспомните моменты, когда вы ощущали безграничную любовь (либо вы любили, либо любили вас).
  - Осознайте мысли, связанные с любовью.
  - Осознайте чувства, стоящие за мыслями.
  - Снова осознайте безграничную любовь.
  - Снова осознайте мысли и чувства. Обратите внимание на то, каким образом безграничная любовь присутствует в ваших мыслях и чувствах – они оба происходят от безграничной любви, состоят из нее и полнятся ею.
    - Легко и отчетливо осознайте безграничную любовь. Всмотритесь с нее, чтобы разглядеть, что внутри. Там вы найдете абсолютный покой – эйфо-покой.
- Осознайте эйфо-покой (30 секунд).
- Осознайте эйфо-чувство...

Ничто не радует больше, чем уверенность в выбранном направлении. Такая уверенность очень обогащает качество вашей жизни. Это одно из величайших удовольствий на пути своего становления как полноценного человека. Теперь пришло время направить внимание во внешний мир – проанализировать наши взаимоотношения с другими душами, которые населяют вместе с нами этот огромный голубой шар. Пришло время выйти за свои прежние пределы и эволюционировать как виду до уровня вселенской любви. Первый шаг этого путешествия –

выяснить, кто мы есть сейчас. А далее нам нужно усвоить новые законы, которые будут управлять нашей трансформацией. И начать это дело можно со знакомства с чрезвычайно глубоким открытием, которое было сделано одним антропологом. Он открыл простую и неоспоримую истину – и когда люди пренебрегают этой истиной, это ведет к гибели системы. И как же его потрясающее открытие связано с нашей жизнью?

Хотите знать? Тогда чего вы ждете? Читайте дальше!

### **Глава 13: подведем итоги**

- ✓ Любовь – это когда в результате соединения двух предметов в мире становится больше гармонии.
- ✓ Вселенская любовь – это объединяющая сила.
- ✓ Вселенской любви невозможно обучиться через прощение, милосердие, приятие, умиротворенность и так далее. Вселенскую любовь можно только прожить через прямой опыт.
- ✓ Эйфо-покой – это невыраженная вселенская любовь. Эйфо-чувство – выраженная вселенская любовь. Эйфо-чувство – дитя эйфо-покоя.
- ✓ Интуиция есть самое тихое, тонкое и чистое проявление эйфо-чувства.
- ✓ Мышление и чувство рождаются из лона интуиции.
- ✓ «Мыслители» и «чувствователи» обретают общую почву в эйфо-покое – как на внешнем уровне, при общении друг с другом, так и каждый внутри себя.

## Глава 14

### Теория трансформации

### Эволюция в направлении вселенской любви

*В природе есть одно замечательно свойство: любой успех ведет к поражению. Повторяющийся же успех – это гарантия поражения!*  
*Джордж Лэнд, создатель теории трансформации*

Был чудовищно жаркий июньский день. Кондиционер в машине отчаянно боролся с монстром сорокатрехградусной жары, который бесновался буквально в нескольких сантиметрах от меня – прямо за окном. Казалось, что жар хочет проникнуть внутрь машины, чтобы найти там убежище от самого себя. Но искусственная экосистема машины казалась все более хрупкой, она постоянно сдавала позиции – внутри было еще не жарко, но уже и не прохладно. Погода в тот день была явно не моим другом.

Вы можете спросить: «И что же могло привести тебя в аризонскую пустыню посреди лета?» Я ехал на встречу с одним ученым. Мне предстояло увидаться (при условии, что мои шины не растекутся по асфальту) с Джорджем Эйнсвортом Лэндом, ученым, который создал теорию трансформации. По данным навигационной системы арендованного автомобиля я находился в трех милях от дома доктора Лэнда, и в этот момент я вдруг ощутил странное возбуждение, овладевшее какими-то неизведанными глубинами моей психики. С работами доктора Лэнда я познакомился лет за 15 до того, и они вдохновили меня на радикальный пересмотр своей жизни и своего учения. Благодаря теории трансформации я стал видеть порядок в тех сферах жизни, где прежде мне виделся только хаос. Я расскажу об этом подробнее несколько ниже, а пока что вернемся еще на минутку в мою арендованную машину.

Круто свернув направо, я вкатился на подъездную дорожку к дому доктора Лэнда. Несколько секунд я посидел в машине, собираясь с мыслями. Доктору Лэнду уже хорошо за восемьдесят, поэтому я ожидал увидеть слабосильного согбенного старца, немного волочащего ноги. Я напомнил себе о необходимости говорить чуть громче и медленнее обычного, чтобы собеседник мог меня слышать и понимать. Решительно постучав в дверь, я стал ждать.

Когда дверь распахнулась, я опешил. Мне пришлось изрядно задрать голову, чтобы посмотреть в лицо этому высокому ладно сложенному человеку, который протянул мне свои мускулистые руки для объятия. Я мог бы даже испугаться эдакого громилы и убежать, если бы сразу не взглянул ему в глаза: ясные голубые добрые глаза, искрящиеся интеллектом. А над ними изогнулись дугой две пушистые белые гусеницы – брови. Загорелое лицо обрамлено белоснежной бородой, плавно переходящей в белоснежные же волосы, из-за чего создавалось впечатление, что лицо это парит в облаках.

Глубокий уверенный голос походил на тихий раскат грома. «Я так рад наконец увидаться с вами, Фрэнк», – сказал он.

Мы обнялись. Ощувив мощь огромных рук этого человека, я уже навсегда распрощался с образом слабосильного старца. Через несколько минут мы комфортно расселись в гостиной Лэнда возле круглого мозаичного кофейного столика, заваленного книгами и рукописями. Весь остаток дня и почти целый следующий я беседовал с Лэндом. Задавал ему вопросы, предлагал альтернативные гипотезы и сценарии, но по большей части просто купался в неиссякаемом источнике мудрости, бьющем из этого пронизательнейшего исследователя скрытых уроков жизни. И вот что он мне рассказал...

Теория трансформации – это один из способов понимания того, каким образом Природа растет и развивается, поддерживая безупречную гармонию. Природа делает в точности то, что



ей надлежит делать, и именно тогда, когда это необходимо. (Уже одно только осознание этого факта дарует мир и гармонию душам многих людей, ищущих хоть какие-то признаки порядка и смысла в своей жизни.) Природа отнюдь не только реагирует, она творит. Более того, она демонстрирует три отчетливо распознаваемых уровня творчества, три фазы роста и перемен. Все в Природе – от атома до галактики, от бизнеса до шмеля – проходит через три фазы роста и трансформации. Стоит понять, каким образом взаимодействуют между собой эти три уровня, и у вас появляется дорожная карта, совершенно точно показывающая, откуда вы идете, где находитесь в данный момент и куда направляетесь. Знание о том, чего ждет от вас Природа, помогает избежать многих ловушек и тупиков, которые изрядно портят жизнь неосведомленному путешественнику. Вы получаете прекрасный шанс на продуктивную, успешную и счастливую жизнь.

В своей книге *«На переломе и далее: овладеть будущим уже сегодня»*<sup>2</sup>, написанной в соавторстве с женой и родственной душой Бет Джарман, Лэнд написал: «Я занимался исследованиями в области биологии, генетики, химии, антропологии, психологии, космологии и атомной физики. Во всех этих отраслях я обнаружил одни и те же фундаментальные естественные процессы творческого характера. Но намного важнее, что это знание радикально изменило мою жизнь. Оно дало мне контекст для понимания, как согласуется и как работает все в этом мире. Вдруг многие явления мира, в которых я раньше видел лишь хаос, обрели форму и смысл. Я научился успешно проходить через периоды перемен в собственной жизни и получил возможность помогать тем организациям, где я работал, применять на практике простые законы Природы».

(Примечание: Лэнд называет эти три фазы трансформации *формированием, нормированием и реализацией*. Простите меня, Джордж, но в контексте данной книги я позволил себе поэтически переименовать эти фазы: *выживание, развитие и любовь*.) Каждая фаза зависит от успешного завершения предыдущей. Нельзя перейти от выживания сразу к любви. Природа этого не допустит. И еще на каждой фазе действуют свои уникальные законы, которым нужно следовать, если мы хотим добиться успеха. Как вы увидите, действия вразрез с этими законами означают неизбежное поражение. Я часто слышал, как люди говорят, что Природа жестока. Природа лишь кажется нам жестокой, когда мы не понимаем законов, стоящих за теми или иными событиями. Жестокость – человеческое качество. Лесной пожар, пожирающий тысячи квадратных акров леса, может показаться жестоким или расточительным, пока вы не поймете, какую пользу он приносит: уничтожает агрессивные сорняки и болезни растений, открывает нижние ярусы леса для света и воды, обеспечивает почву удобрением. Это естественная часть цикла здорового обновления леса. Природа не допускает ошибок. Только эгоистичный человеческий ум может назвать естественный творческий процесс ошибкой. Давайте же сейчас приведем свой ум в порядок и осознаем, какое удивительное природное явление представляем собой мы с вами.

Для начала давайте пристальнее рассмотрим каждую фазу теории трансформации. Фаза 1 (выживание) характеризуется всплеском изобретательности – динамическим исследованием, направленным на поиски схем и процессов, которые обеспечат связь организма с его средой. Творческая энергия развития (фаза 2) сосредоточена на последовательном использовании всего того, что оказалось эффективным на первой фазе. Рост на данной фазе обусловлен воспроизведением рабочих стратегий, что сопровождается их усовершенствованием и расширением их сферы применения. Любовь, или фаза 3, характеризуется новаторской деятельностью, созданием чего-то абсолютно нового и иного через включение элементов, отвергнутых на фазе 1. Чуть ниже я подробнее разъясню все три фазы и приведу примеры из повседневной жизни, объясняющие, как они проявляются в Природе и во взаимоотношениях. Понимание этих про-

---

<sup>2</sup> George Land, Beth Jarman. *Breakpoint and Beyond: Mastering the Future Today*.

стых принципов и умение использовать их на практике может полностью трансформировать вашу жизнь.

### **Три фазы теории трансформации**

- Фаза 1 – выживание. Это стадия роста, где творческая деятельность опирается на изобретательность. Растущий организм нащупывает схему успешного роста, которая поможет ему обрести связь с окружением.
- Фаза 2 – развитие. После того как соответствующая схема изобретена на первой фазе, включаются механизмы роста и развития, и тогда творческая деятельность переключается на последовательное использование успешной схемы: организм повторяет соответствующие действия, совершенствует их и расширяет их сферу применения.
- Фаза 3 – любовь. Система приобретает открытость для творческих инноваций. Для этого требуется объединение и интеграция того, что прежде отвергнуто. Мы включаем в старую схему нечто новое и иное.

Лэнд определяет систему как совокупность частей, составляющих вместе нечто единое и целостное. Это определение представляется нам важным здесь потому, что сформулированные выше три фазы творческой трансформации присущи каждой системе. Если говорить об органической жизни, то система может представлять собой отдельного индивидуума, одну клетку, историю эволюции клетки, организацию или целую культуру. Кроме того, в качестве системы можно рассматривать молекулу, гору, автомобиль или нашу живую дышащую планету Земля.

А теперь давайте займемся сутью теории трансформации.

Проследим жизненный путь желудя. Желудь падает с дерева, попадает в почву и ждет прорастания. Как только желудь пророс, он переходит в режим выживания. Ему нужно очень быстро оценить свою среду, чтобы пустить корни и ветки. Одна из первых задач, которые нужно решить желудю, – это выяснить, где верх, где низ. Кроме того, ему необходимо получить доступ к достаточному количеству воды и питательных веществ, а также научиться избавляться от токсинов. Если условия не вполне оптимальны (например, почва слишком кислая), семени требуется быстро адаптироваться, чтобы продолжить свой рост. На фазе выживания росток должен ассимилировать все благоприятное и отвергнуть неблагоприятное.

Если все пойдет как нужно, росток стабилизируется и превратится в побег. Задача побега вырасти и превратиться во взрослый дуб. И он уже знает, как выполнить эту задачу: нужно просто воспроизводить успешные стратегии, совершенствовать их и благодаря этому развиваться. Таковы основные атрибуты фазы 2 – фазы развития. Это все, что требуется побегу для превращения в дерево. Побег, как и любой ребенок, берет из среды все необходимое и превращает это в рост – чтобы стать сильнее и выше. Среда обеспечивает побегу все, что ему требуется, а взамен получает совсем мало.

Когда побег наконец превращается в дерево, он начинает возвращать долги среде. Это основная характеристика третьей фазы, фазы любви. Помните: любовь – это когда в результате соединения двух предметов в мире становится больше гармонии. Среда продолжает поддерживать дерево, но теперь уже дуб способен что-то и возвращать. Зрелый дуб очищает воздух, преобразуя углекислый газ в кислород. Он увлажняет атмосферу, очищает воду, предотвращает эрозию почвы, удобряет почву, дает пищу диким животным и людям, дает укрытие под своей кроной диким животным, а также рассыпает под собою новые желуди, чтобы жизненный цикл мог продолжиться. По сути, весь мир выигрывает от этих синергетических любовных взаимоотношений между дубом и его средой.

Здесь следует отметить, что атрибуты всех трех фаз можно обнаружить в любой момент на любой из трех фаз, но преобладать будут атрибуты текущей фазы. Например, фаза развития характеризуется тем, что организм уже выяснил, что для него хорошо, и теперь совершенствуется в своем использовании соответствующих процессов. Но на фазе развития также бывают периоды, когда организм возвращается к фазе 1 и занимается изобретательством, либо же переходит к фазе 3 и использует прежде отринутые идеи и переживания, чтобы воссоздать себя заново. Но все равно на каждой фазе есть лишь одна основная движущая сила. Очевидно, что на каждой фазе роста дуба вы можете наблюдать и признаки других фаз, но они не будут преобладать.

Ладно, в отношении дуба и его соседей все понятно, а как эти идеи применимы в отношении человеческих взаимоотношений? Давайте-ка посмотрим на Джона и Маршу. Они проходят через все эти три фазы в своих романтических взаимоотношениях, которые развиваются в направлении вселенской любви. Давайте проследим, как эти двое знакомятся, влюбляются друг в друга, стабилизируют свои отношения, растут через них, достигают кризисного момента в конце фазы 2 и наконец переходят на фазу трансформационной любви, где между ними устанавливаются взаимоотношения совершенно нового качества.

Джон занял последний свободный столик в кафе. Он неспешно листает электронные сообщения в своем смартфоне и попивает большую порцию латте с обезжиренным соевым молоком, без сливок, но с карамельными крошками... Вдруг он поднимает взгляд и видит эту девушку. Она стоит в лучах солнечного света, словно бы только что спустилась с небес. Она ищет взглядом свободное место. Джон, ни секунды не раздумывая, встает и указывает жестом на свободный стул возле него. Марша его замечает, и лицо ее озаряется улыбкой. Ноги несут ее к Джону еще прежде, чем ум успеваешь осознать, что она приняла приглашение. Несколько минут беседа протекает как-то скованно и неловко, но очень скоро возникает ощущение, что они знакомы уже тысячу лет. Эти люди только что познакомились, но им уже кажется, что они – старые добрые друзья. Когда Джон услышал красноречивый звук из стакана Марши, свидетельствующий о том, что кофе у нее закончился, он галантно предложил купить ей еще один напиток.

– Что вы пьете? – спросил он.

– Большой латте с обезжиренным соевым молоком, без сливок, но с карамельными крошками, – ответила она, и в тот же миг Джон понял, что встретил свою родную душу. Так началась первая фаза их взаимоотношений.

Следующие несколько месяцев Марша и Джон проводили каждую свободную минутку вместе. Они ходили на концерты и в кино, катались на велосипедах и гуляли пешком, посещали уроки танго, а потом танцевали всю ночь напролет. Они вели долгие серьезные беседы, делились своими верованиями, надеждами и страхами, – глубоко впускали друг друга в свои жизни и свои души. Они смеялись, любили, экспериментировали, исследуя свои крепнущие связи на прочность. Они познакомили друг друга с новыми идеями, эмоциями и переживаниями и вместе исследовали их все со страстью, которая возможна только благодаря новой любви.

Не все получалось так, как хотелось бы. Они посещали галереи абстрактного искусства, которое очень любила Марша, но Джон при этом прятал зевки за ладонью. Он водил ее на хоккей. И если он всю игру стоял на ногах, активно болея и размахивая руками, то Марша закрывала то уши, то глаза, чтобы не слышать этого ужасного шума и не видеть царящего на поле насилия. То, что мешало отношениям, они небрежно оставляли за бортом, между тем двигаясь вперед, к новым переживаниям, которые можно было бы делить друг с другом.

Когда их связь разрослась и окрепла, они перешли на вторую фазу взаимоотношений – воспроизводя, совершенствуя и развивая все то, что их объединяло и связывало. Молодые люди нашли недорогую квартиру на двоих, въехали туда и стали налаживать быт. Они воспринимали свой союз как обещание на всю жизнь – обещание взаимной поддержки и совместного

роста. Их взаимоотношения сделались менее спонтанными и более предсказуемыми. Беседы на всю ночь стали редкостью, ибо здоровый сон важнее. Вместо поездок на выходные на море, они стали просто гулять в парке, чтобы сэкономить денег на покупку домашнего кинотеатра. Оба нашли более ответственную работу и завели более ответственных друзей. Как будто бы готовя себя к новому этапу в жизни, они взяли восьминедельного щенка, золотистого лабрадора. После шести месяцев совместной жизни Джон преклонил колени и сделал Марше предложение. Марша ответила: «Да, я выйду за тебя замуж!» – и еще ровно через год они скрепили свой союз церковными узами.

Первые семь лет их брак лучился светом радости и согласия. Они привели в этот мир двух прекрасных малышей, неугомонного мальчишку (Джона младшего) и умную и любопытную девочку (Александру). Оба хорошо продвигались по службе, а Марша поступила на заочное отделение в университет, где получила степень магистра по управлению бизнесом. Они купили дом в престижном пригороде неподалеку от отличной школы. Джон и Марша были очень довольны своей жизнью и с оптимизмом смотрели в будущее.

За следующие семь лет цветок их брака утратил первозданную свежесть. Этот период пришелся на завершение третьего десятилетия их жизни. Энергия и энтузиазм молодых людей двадцати с лишним лет сменились упорством и решимостью тех, кому за тридцать. Дети, работа, финансовые проблемы – все это отнимало массу энергии, оставляя совсем мало времени на полноценное общение друг с другом.

Когда им перевалило за 40, и Марша, и Джон стали втайне подумывать, что чего-то в их браке не хватает. Изза всех этих забот и обязанностей, которые они взвалили на себя ради достижения своей совместной цели (стать счастливой, успешной семьей), они стали проводить очень мало времени вместе. Если раньше жизнь каждого из них вращалась вокруг другого, то теперь им приходилось разбрасываться на массу семейных дел – работа, многочисленные детские мероприятия, магазины, общественные обязанности, церковь, уход за домом, оплата счетов и так далее. У них почти не оставалось времени на неспешные беседы, когда они обсуждали происшествия дня, обменивались мнениями о текущих событиях, судачили о соседях и родственниках, мечтали о будущем. . . Вернувшись из очередного отпуска, который должен был вдохнуть в них новые силы, наполнить радостью, оставить ощущение приключения, они почувствовали себя еще более уставшими, чем до отъезда. Секс стал редким и быстрым – скорее актом физического облегчения, лишенным своей изначальной страсти. . . А ведь раньше они посвящали этому занятию так много времени и вкладывали в него столько истинной нежности! Разговоры в постели перед сном, которые прежде были долгими и вдохновенными, теперь стали угасать очень быстро, перетекая в блаженное забытие сна.

Глубокая внутренняя неудовлетворенность, которую каждый нес в себе, стала проявляться вовне. Они стали браниться, пытаясь уязвить друг друга. На работе и в других местах им то и дело встречались люди, излучавшие такую же свободу и жизнерадостность, какие были прежде у них самих. Они стали задумываться, а каково это было бы – иметь другого партнера. Они чувствовали себя словно в западне. Джордж Вашингтон однажды сказал: «Лучше уж быть одному, чем в плохой компании». Он верил, что лучше вообще выйти из взаимоотношений, чем поддерживать дисфункциональные отношения. Под конец второй фазы во многих взаимоотношениях пары настроены настолько враждебно по отношению друг к другу, что они полностью эмоционально изолируют себя и проживают остаток жизни в добровольном уединении (притом что продолжают жить вместе). Пара не может вернуться к тому буйству жизни, которое они переживали на первой фазе, или к ощущению успеха и самореализации, свойственному второй фазе, но при этом они также не нашли ключ, чтобы открыться для вселенской любви, ждущей их на третьей фазе. Они увязли, а, как мы знаем, человек не может оставаться на месте. Лэнд говорит, что мы либо растем, либо умираем. Итак, наша пара может лишь беспомощно смотреть, как увядает и чахнет былая красота их взаимоотношений.

Именно это имеет в виду Лэнд, когда говорит: «Успех ведет прямым путем к неудаче». Джон и Марша очень успешно прошли фазу 1 (этап исследования), успешно перешли на фазу 2, затем строили и развивали свои взаимоотношения на фазе 2. Внимательно глядя в прошлое, и Джон, и Марша вынуждены признать, что они прожили «хорошую жизнь». Им следовало бы радоваться своим достижениям. Тогда почему же в моменты спокойного размышления оба чувствуют себя такими одинокими, почему они так недовольны друг другом и жизнью в целом? А дело в том, что ни один из них не осознает, что настало время двигаться вперед – не к новому партнеру или другому образу жизни, но к следующей фазе трансформации. Несчастливая пара не поняла одного фундаментального принципа теории трансформации. Сам их успех переменял их жизненную среду. Эти перемены принесли им новые, иные потребности. Их сравнительно фривольный образ жизни на фазе 1 сменился более стабильной рутинной фазой 2. Теперь же их потребности снова изменились, жизненная среда изменилась, а значит, возникли и новые потребности.

Давайте рассмотрим фазы 1 и 2 несколько в ином ракурсе, а затем выясним, каким образом эйфо-покой связывает все это воедино – в один тугой пакет, перехваченный резинкой все-ленской любви.

На фазе выживания Джоном и Маршей двигала романтическая любовь, предвещающая сияние вселенской любви, которая должна к ним прийти на фазе 3. Фаза развития опирается на стабильность, планирование и движение к намеченным целям. Чтобы трансформировать свои взаимоотношения, Джону и Марше нужно вначале вернуться к возбуждению и буйству первых месяцев фазы выживания. В последние дни фазы 2 они пытались вернуть это буйство, воспроизводя те же действия, которые они выполняли прежде. А ошибка в следующем: их сближали вовсе не эти неожиданные завтраки в пять часов утра где-то в забытой богом закуской после того, как они всю ночь делились своими самыми глубокими тайнами. Причина не в самом событии. Причина в возможности разделить это переживание с родственной душой, с кем-то открытым, живым, творчески настроенным, кто полностью поддерживает тебя, – именно это пробуждало в них неумную жажду жизни. Воображение и творческий порыв пробуждались в них естественным образом. Но у такого образа жизни нет будущего. На первой стадии в их жизни было мало порядка и нацеленности, а энергии они расходовали очень много. Они были подобны падающей звезде – велика вероятность сгореть, ярко, но очень быстро. Чтобы выжить, им нужно было перейти к более взвешенным действиям: собирать данные, ставить цели, следовать намеченным планам – такова фаза развития. Джон с Маршей так и сделали, но пришлось пожертвовать спонтанностью. Фаза 3 включает в себя спонтанность фазы 1 и порядок фазы 2. На фазе любви соединяются обе эти составляющие.

Пара также не знала о втором важном правиле теории трансформации, гласящем, что успешная система (в нашем случае взаимоотношения между Джоном и Маршей) в конце концов становится настолько большой и сложной, что исчерпывает свои возможности роста. В этот момент системе нужно переопределить свои взаимоотношения с окружением и внутри себя. Ей нужно выработать новое определение роста, потому что старая формула успеха больше не работает. Успех ведет к поражению. Пришло время Джону и Марше познать истинное значение любви.

Экхарт Толле, которого нередко называют самым влиятельным духовным авторитетом наших дней, утверждает, что смысл взаимоотношений – не во влюбленности, но в осознанности. Толле здесь говорит об обусловленной любви. Но что конкретно он хочет осознать? Толле считает *осознание чистого осознания* основой вселенской любви. Осознав чистое осознание, вы выходите за пределы обусловленной любви, а затем врываетесь в мир, побуждая людей к обретению здоровья, счастья и гармонии. Вы не только понимаете это, но также учитесь быть вселенской любовью. Толле убежден, что это простое понимание может спасти человечество от саморазрушения. Верю в это и я.

Так что вы видите, в чем проблема. Джон и Марша не могут ни вернуться, чтобы восстановить свежие чувства первой фазы, ни продолжать жизнь, ориентируясь на мышление второй фазы. Рост – в природе жизни. Дискомфорт и разочарования, пережитые ими, – свидетельство того, что их взаимоотношения энтропийны, они разваливаются, словно дом без жильцов. Мать Природа вначале нашептывает, а потом уже и орет в полный голос: «Существует путь за пределы отчаяния, туда, где все еще жива радость». Нужно просто услышать ее.

Для того чтобы услышать Мать Природу, вам нужно вначале ощутить Ее сущность. Замечательно, что это одновременно и ваша сущность. Эйфо-покой несет в себе семена всех наставлений, которым необходимо следовать, чтобы жить и любить. Эйфо-покой – это порядок, понижающий все мысли и вещи. Когда вы не осознаете сущность, связывающую все мысли и вещи, вам не удастся понять, каким образом они соотносятся друг с другом на этом наиболее фундаментальном уровне. Когда вы видите кирпичи, цемент и провода, вы можете оценить все эти предметы по отдельности. Но вы не знаете, что способен сделать с этими материалами опытный строитель. Однако, когда он покажет вам проект, вы видите, что они превратятся в бунгало на две спальни (а не в ресторан быстрого питания, к примеру).

Одна из проблем Джона и Марши состоит в том, что они почти наверняка не имели никакого представления о том, что такое фаза 3 любовных взаимоотношений, а тем более о том, как реализовать эту любовь в жизни. В конце концов, много ли есть сегодня образцовых супружеских пар, которые проявляли бы вселенскую любовь? Если трансцендеры оставляют лишь около 1 % населения планеты, тогда какова вероятность того, что два трансцендера повстречаются, найдут достаточно много общего, чтобы полюбить друг друга и, наконец, дорасти вместе до вселенской любви?

### **Формирование нашего мировоззрения**

Следующая таблица взята из книги Лэнда и Джарман «*На переломе и далее*». В ней отображены различия в мировосприятии людей на фазах 2 и 3 – на фазе развития и фазе любви. Полагаю, вам будет очень интересно и полезно проанализировать, какое мировоззрение стоит за поведением на этих фазах. В целом качества второй фазы соответствуют низшим потребностям по шкале Маслоу, а качества третьей фазы – потребностям человека, вступившего на путь самоактуализации. (Обратите внимание, в оригинале вместо терминов «развитие» и «любовь» употреблены «нормирование» и «реализация».)

Несомненно, в мире существуют красивые примеры долгосрочных любовных взаимоотношений, но когда спросишь у супругов, каким образом им удалось их создать, они чаще всего отвечают какой-нибудь банальностью вроде: «Мы никогда не ложимся в кровать рассерженными». Или: «Мы уважаем друг друга». Истинная механика любовной фазы им неведома. Они действительно не понимают, почему так глубоко любят друг друга, – просто знают, что любят, и только. Вот и все, что касается перемен. А нам пора обратить внимание как раз на эту механику вселенской любви.

<b>ИЗМЕНЕНИЕ НАШЕГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ при переходе от «развития» (фаза 2) к «любви» (фаза 3)</b>	
<b>Мышление</b>	
Логическое, рациональное	Творческое, образное
Линейное, непрерывное	Нелинейное, фрагментарное
Аналитическое	Синтетическое, интегрирующее
Знание	Обучение, исследование
Дедуктивное	Индуктивное
Осознанное, расчетливое	Интуитивное
<b>Настрой</b>	
Уверенность	Любопытство
Суждение	Выбор, основанный на мечте
<b>Прощание с прошлым</b>	
Ответ, реакция	Инициирование, предчувствие
Сравнение с прошлым	Погруженность в настоящее
Монотонность	Изумление, благоговение, воодушевление
Эгоизм	Здоровое эго
Созависимость	Взаимозависимость
Дисгармония	Гармония
Цинизм	Оптимизм
<b>Ценности</b>	
Привязанность	Любовь
Вина	Приятие себя

Ценности	
Удовольствие ради удовольствия	Радость
Скрытность, настороженность	Открытость, искренность, откровенность
Склонность к соперничеству	Склонность к сотрудничеству
Ориентация на проблемы	Ориентация на возможности
Владение, приобретение	Готовность делиться
«Выигрыш — проигрыш», склонность цепляться	«Выигрыш — выигрыш», готовность отпустить
Защита, оборона	Открытость, прозрачность
Безопасность	Приключения
Убеждения	
Страх, тревожность	Доверие, почтение
Подозрение	Доверие
Осуждение, обвинение	Приятие
Ограниченность ресурсов	Изобилие
Границы	Потенциал
Сексизм, расизм	Приятие различий
«Добро — зло», «хорошо — плохо»	Отсутствие склонности к суждениям
Консерватизм, традиционализм	Ориентация на эволюцию
Воспроизведение старых моделей	Исследование новых идей
Склонность отстаивать прошлое	Создание будущего

Когда вы позволяете своему осознанию пребывать в состоянии эйфо-покоя, ваше первое ощущение – что покой пронизывает собой все. Это ощущение несет в себе ощущение целостности, полноты и изначального порядка. Из чувства целостности, полноты и изначального порядка рождается эйфо-чувство. Эйфо-чувство, если вспомнить аналогию со стройкой, – это проект. Осознав эйфо-покой и эйфо-чувство, ваше восприятие движется во внешний мир, туда, где проявляется интуиция и чувства, и мышления. Это кирпичи, балки и провода миро-



здания. Эйфопокой – потенциал, эйфо-чувство – проявление, а строитель держит в своем уме полную картину, каждую деталь, и знает, как соединить их вместе.

Лэнд часто говорит о некоем явлении, которое он называет притяжением будущего. Он говорит, что это притяжение представляет собой «самую мощную из сил, движущих переменами...» Эйфо-покой держит эту силу в своих руках. Какова самая мощная из сил, движущих переменами? Да это же эйфо-чувство. Когда вы осознаете эйфо-покой, в вас пробуждается эйфо-чувство – оно ведет вас, оно тащит вас в будущее.

Третья фаза – фаза вселенской любви – будет ориентироваться на прошлое: на людей, на вещи и на события, которые уже прошли. В то же время вы войдете в новый мир любви, слияния идей и людей, мест и событий, в результате чего будет создаваться все более тонкая гармония. Осознание эйфо-покая делает ваше положение уникальным. Когда у вас есть чистое восприятие вашей внутренней сущности, вы легко осознаете, если с вами что-то не так. Бросьте песчинку в стакан с грязной водой, и вы не сумеете отличить ее среди мути. Бросьте песчинку в стакан с чистой водой, и вы сможете легко ее вынуть оттуда. Ваша интуиция проясняется, обеспечивая безупречное восприятие. Вы видите больше возможностей гармонии и принимаете более верные решения. Вы замечаете, что стали чаще улыбаться и смеяться. Вы меньше боитесь, меньше тревожитесь, реже бываете чрезмерно осторожны. Вы наслаждаетесь компанией других людей, но она не нужна вам, чтобы чувствовать себя завершенным. Вы самодостаточны. Вы испытываете особую космическую симпатию по отношению не только к людям, но и к вещам. Вы признаете, что вас с камнем объединяет общий покой. Видя, как дождевики бьют по поверхности лужи, вы переполняетесь неожиданным восторгом. Все живо, все полно покоя.

Для того чтобы Джон и Марша стали носителями вселенской любви, им нужно вначале отпустить свои нынешние взаимоотношения. Они не смогут наладить новую связь, пока держатся за старую. Забавно, но мне на ум приходит обезьяна, скачущая с ветки на ветку. Она так свободно движется в ветвях именно потому, что легко отпускает одну ветку ради того, чтобы ухватиться за другую. Если бы она не разжимала ладошки, то так и болталась бы всю жизнь на одной ветке. Я понимаю, что образ несколько наивен, но он передает суть.

Так что же конкретно должны отпустить Джон и Марша? Им нужно отпустить себя – тот образ в их собственном уме, который они воспринимают как самих себя. Этот альбом устарел. Пора поставить его на полку и начать сначала. Все новые фотографии начинаются из состояния покоя. Это новая точка отсчета – покой становится эталоном. Джону и Марше надлежит подружиться с собственной внутренней сутью. Если они этого не сделают, то каждая их мысль, слово и действие будет основываться на низших мотивах – таких, как вина по поводу прошлого либо тревога о будущем. Так мы непрестанно мечемся между прошлым и будущим в попытке выяснить, кто мы есть. А кто мы есть, можно обнаружить только лишь в настоящем – в нерушимом покое.

Что должны сделать Джон и Марша для перехода к фазе любви? Выяснить, кто они есть на индивидуальном уровне, обнаружить глубинную сущность друг друга. Ведь поверхностно они уже знакомы. Марша уже знает, что Джон, по-видимому, просто не умеет надевать крышечку на тюбик зубной пасты, и если ты хочешь, чтобы он поделился тем, что его волнует, нужно оставить его на денек в покое. Джон знает, что Марша отказывается верить в то, что она храпит, несмотря на то что сама порой просыпается от собственного храпа, и очень беспокоится о том времени, когда дети покинут родительский дом, несмотря на то что до этого момента еще не один год. Такого рода индивидуальные черты очень важно знать и понимать на фазе роста и развития (2), но прежде, чем люди оставят позади этот сравнительно поверхностный период, им нужно понять нечто более фундаментальное. Как Джону, так и Марше нужно предпринять индивидуальное путешествие к более глубокой интимности на уровне внутреннего осознания. Но для начала каждому из них нужно познать эйфо-покой.

Поэтому первый шаг для Джона и Марши состоит в том, чтобы познакомиться с собственным «Я» и подружиться с ним. Чем ближе вы знакомитесь с собственной внутренней сущностью, вселенской любовью, тем отчетливее распознаете ее в своем партнере. И эта истина эхом отзывается в древних чертогах мудрости, где некогда учил Сократ: «Познай себя». Нам остается надеяться, что и Джон с Маршей узнают то состояние, которое уже известно вам, – научатся легко и естественно погружаться в эйфо-покой, чтобы подружиться с ним на всю жизнь.

После того как они наладят взаимоотношения с собственным «Я», у них возникнет прочный фундамент, откуда можно двигаться далее и исследовать новые миры. Они скинут цепи обусловленной любви и невротических привычек, порожденных низшими потребностями. Они перестанут зависеть друг от друга, что касается удовлетворения низших потребностей в безопасности и оценке – идет ли речь конкретно о деньгах, материальном комфорте, самоуважении или уверенности в себе. Свободные от этих сковывающих влияний, они теперь станут общаться, движимые любовью к «Я». Это важнейший шаг, который привносит во взаимоотношения новизну и свежесть. Новые взаимоотношения питаются не страхом. Они основаны на любви к «Я» (а не на эгоистичной любви) и на непосредственном ощущении того, что, поскольку я являюсь индивидуумом с конкретными предпочтениями, потребностями и целями, моя сущность не отличается от твоей сущности.

Если бы Джон и Марша попытались создать любовные взаимоотношения без осознания эйфо-покоя, ничего не получилось бы. Им пришлось бы использовать эмоции или интеллект в качестве источника мотивации, который подталкивал бы их к иллюзии вселенской любви. А это означало бы ставить повозку впереди лошади. Невозможно упорным трудом пробить себе путь ко вселенской любви. Как отмечает Лэнд, необходимо, чтобы тебя втянуло на стадию любви. И сила, которая влечет тебя к любви, – это сама любовь и есть. Когда вы осознаете эйфо-покой, вы живете в любви. Вы точно знаете, что это такое, из непосредственного опыта! Вы не можете привести любовь в свой мир силой желания или надежды, равно как невозможно пленить ее и силой логики и анализа. Когда вы живете любовью, то подобно тому, как мы видим песчинку в стакане чистой воды, так и вы сможете легко распознавать, какие люди, места, вещи или действия способствуют любви, а какие противостоят ей. Вы воспринимаете мир через глаза и сердце трансцендера. Вы и есть трансцендер. Невозможно полностью постичь вселенскую любовь посредством эмоций либо же умом понять ее во всей сложности, но можно в полной мере жить в ее сиянии – так же непринужденно и естественно, как вы дышите.

После того как каждый осознает свое сокровенное «Я», пара трансцендеров должна поделиться друг с другом своей сущностью. Поскольку вселенская любовь естественным образом объединяет, делиться сущностью очень легко – этот процесс не требует усилий. Им надлежит работать совместно (подобно тому, как они делали на фазах 1 и 2), если они только намерены оставаться вместе. Но именно здесь большинство пар терпят неудачу. Они пытаются восстановить то, что у них уже было, а это не получается никогда. Они должны смотреть в будущее, видя в нем бурное море возможностей, неоформленного потенциала, подвластного интуиции текущего момента. В отличие от предсказуемости фазы 2 (как четко прописанный пятилетний план), на фазе 3 пара пребывает в непрестанном изумлении перед деяниями вселенской любви. Обоих супругов влечет вперед безграничная радость, которая приходит, когда мы дарим и принимаем дары без всяких предварительных условий. Это путешествие приносит столько удовлетворенности, что сама цель уже становится второстепенной. Спонтанное проявление незримых творческих сил, которые всегда работают в их пользу, укрепляют их веру в то, что все в их мире безупречно, как оно есть.

Что ж, полагаю, давно уже пришло время вам приобрести прямой опыт вселенской любви, который поможет вам раскрыть свое сердце и свой интеллект. Ваше сердце откроется для возможностей любви и единения, а интеллект решит, какие из возможностей ему исследо-

вать. Каждый сам по себе может допускать ошибки, но работая совместно в тонком пространстве эйфо-покоя, они становятся безупречной командой.

Далее я описываю простую, но очень эффективную технику, которую дает на своих семинарах Лэнд. Мы только добавили в нее эйфо-покой. Итак, начали...

### **Исцеление при помощи техники вселенской любви**

- Подумайте о конфликте, который у вас с кем-то есть. Задумайтесь о ситуации и о том, как она возникла.
- Теперь осознайте свои чувства по отношению к этому человеку.
- Когда негативные чувства достигают наибольшего накала, оцените их интенсивность по шкале от 0 до 10 (где 0 – отсутствие чувств, а 10 – нестерпимые чувства).
- Осознайте эйфо-покой (от 30 до 60 секунд).
- Далее осознайте тот момент, когда вы ощущали безграничную любовь (от 30 до 60 секунд).
- Возьмите с собой это чувство безграничной любви и вернитесь к своей проблеме. Только теперь, наблюдая конфликт, ощущайте любовь. Вам нужно видеть конфликт и в то же время ощущать безграничную любовь. Не пытайтесь решить проблему, просто наблюдайте ее глазами вселенской любви (от 30 до 60 секунд).
- Снова осознайте эйфо-покой, а затем вселенскую любовь.
- Опять вернитесь к ситуации и оцените ее, как вначале, по шкале от 0 до 10.
- Осознайте эйфо-покой, а затем и эйфо-чувство...

По всей вероятности, вы должны были ощутить, что ваши негативные чувства радикальным образом растворяются. Под конец вы, возможно, вообще не смогли выудить из себя ни одного негативного чувства. Ситуация остается прежней, но в ней нет абсолютно никакой негативности. Кроме того, вы теперь укутаны теплым охранительным одеялом вселенской любви.

Если вы выбрали случай, сопряженный с очень сильными эмоциями, возможно, эмоции станут даже сильнее в ходе этого короткого сеанса. Это нормально, и это свидетельствует о глубоком эмоциональном исцелении. Подождите немного – как правило, достаточно нескольких часов, – после чего повторите технику. Вы изумитесь тому, насколько быстро у вас получится нормализовать долгие и даже очень глубокие пагубные взаимоотношения.

Вселенская любовь не прорывает границы, она растворяет их. После осознания вселенской любви, когда вы пересмотрите свой конфликт с другим человеком, ваши разногласия начнут смягчаться и растворяться в этой любви. У негативных чувств может быть единственный шанс сохраниться: если вы будете осознанно поддерживать эти вредоносные эмоции по мере того, как они начинают растворяться. Если вы обнаружите, что цепляетесь за негативность, просто снова повторите технику вселенской любви – либо сразу же, либо через некоторое время.

Мы с вами через многое прошли вместе с тех пор, как вы впервые открыли эту книгу. Время прощаться пока еще не пришло, но оно близится. Я хочу, чтобы вы и дальше углубляли свои взаимоотношения... не со мной, но со своим «Я». Вся следующая глава призвана помочь вам именно в этом. Дочитав эту главу, вы будете точно знать, как утвердить эйфо-покой в своей повседневной жизни, как обрести просветление, как стать трансцендером, как проживать 3-ю фазу вселенской любви и как стать полноценным человеком. Это все одно и то же.

## Глава 14: подведем итоги

- ✓ Теория трансформации – ключ к пониманию того, каким образом эволюционируют все системы в Природе, проходя через три неизбежных шага.
- ✓ Природа делает в точности то, что ей надлежит делать, точно тогда, когда ей это нужно. Природа не просто реагирует, Она творит.
- ✓ Вселенская любовь не прорывает границы, она растворяет их.
- ✓ Успех – залог поражения. Когда действия, некогда бывшие успешными, начинают вести к поражению, значит, пришло время переходить к следующей фазе.
- ✓ Ощущение эйфо-покоя порождает эйфо-чувство, в котором заложена программа эволюции – программа перехода к фазе любви.
- ✓ Ни труд, ни желание, ни надежда не приближают нас к вселенской любви.
- ✓ Эйфо-покой раскрывает ваше сердце и ваш интеллект. Сердце открывается навстречу возможностям любви, а интеллект решает, какую из этих возможностей реализовать.
- ✓ Фаза 3 взаимоотношений требует от нас особой готовности отпустить, а также веры в объединяющую силу любви.
- ✓ Прелесть взаимоотношений в том, что их дары растут в геометрической прогрессии.

## Глава 15

### Как стать полноценным человеком 90 дней эйфо-покоя

*Если хочешь добиться успеха, пускай не он будет твоей целью.  
Делай то, что любишь и во что веришь, – и успех придет сам собой.  
Дэвид Фрост*

Чтобы стать полноценным человеком, не нужно прилагать особых усилий – достаточно знать правильный путь. Завести себе привычку входить в состояние эйфопокоя на самом деле намного проще, чем вырабатывать большинство других привычек, потому что от эйфо-покоя – очень приятная отдача. Тем не менее вы все же осваиваете новый навык, и на то, чтобы интегрировать его в свою повседневную рутину, некоторое время все же уйдет.

Не нужно относиться к этой 90-дневной программе, направленной на обретение эйфо-покоя и подлинной человечности, как ко всем остальным программам – будь то диета или комплекс упражнений. Эта программа принесет плоды лишь в том случае, если она дается вам легко и весело. Это очень важная часть работы – получать удовольствие! Как вы уже знаете, невозможно войти в эйфопокой при помощи усилия. Стремление обрести покой – это усилие. Усилие означает действие. Невозможно обрести покой при помощи действия. Понимаете, о чем я? Невозможно сделать покой, возможно только быть в покое. Поэтому делайте все легко и весело.

Вначале вам будет требоваться некоторое сознательное усилие, чтобы почувствовать эйфо-покой. Так будет не всегда. Очень скоро вы сможете осознавать эйфо-покой в любой момент, когда о нем подумаете, – это как надеть пальто в прохладный день. Надев пальто, вы поначалу чувствуете его вес и тепло. Но через некоторое время вы совсем забываете о пальто и просто занимаетесь своими делами. Но ведь пальто все еще на вас, оно продолжает согревать вас. И в любой момент вы можете спросить себя: «Мое пальто все еще на мне? Согревает ли оно меня?» Ваше осознание мгновенно без малейших усилий обратится на пальто, и вы убедитесь, что оно на месте. Затем вы осознаете, что пальто по-прежнему греет. Пальто подобно эйфопокою, а тепло подобно эйфо-чувству. Как только ум к нему привыкает (что может произойти почти мгновенно), он получает способность осознавать одновременно и пальто, и тепло. Вы познаете покой, лежащий в основе радости от того, что ты являешься полноценным человеком.

Как только вы познакомились с техникой эйфо-покоя, я рекомендую начинать 90-дневную программу, направленную на то, чтобы ввести эйфо-покой в свою повседневную жизнь. Для того чтобы стать полноценным человеком, почти не требуется прилагать усилий, и это очень весело. На самом деле вы никак не можете подтолкнуть этот процесс. Он работает лишь тогда, когда нет почти никаких усилий. Я говорю «почти», потому что в самом начале вам требуется достаточно осознанности, чтобы осознать эйфо-покой, и этот шаг все же требует некоторого перемещения внимания с ваших текущих действий на эйфо-покой. Но это очень приятный процесс. И очень скоро (дней через 90 или раньше) вы обнаружите, что в вашем мире стало намного больше жизни и успеха.

Приведу простую иллюстрацию, чтобы подчеркнуть, насколько важно в ближайшие три месяца выполнять 90-дневную программу эйфо-покоя. Умножьте число прожитых вами лет на четыре. Так, если вам сейчас 45, тогда получаем  $45 \times 4 = 180$ . Число 180 – это приблизительное число 90-дневных периодов, которые вы уже прожили. Вы только представьте себе, что вы могли бы совершить и сколько радости пережить, если бы начали весь процесс всего на 90 дней раньше. Итак, вы готовы начать?

В первую очередь я хочу показать вам следующее.

### **Мини-медитационная техника эйфо-покоя**

- Осознайте все свое тело.
- Осознайте эйфо-покой во всем своем теле.
- Осознайте эйфо-покой во всем вокруг вас.
- Осознайте эйфо-чувство...

Выполняйте мини-медитационную технику эйфопокоя, как только вспомните о ней. На это уходит всего 2–4 секунды (отсюда и слово «мини»), так что вы можете выполнять ее всякий раз, когда у вас возникнет маленькая пауза в деятельности: между вдохом и выдохом, между репликами в беседе, между ложками супа, между дорожными знаками, между мыслями, а если вы подросток, то между свиданиями. Всегда заканчивайте эйфочувством и некоторое время оставайтесь в этом состоянии. Эйфо-чувство – это как сахарная глазурь на кексе. Оно привносит покой во всей его полноте во все, что мы делаем.

Если выполнять эту простенькую технику регулярно, она окажет глубочайшее влияние на ваше восприятие жизни. Ваш мир станет богаче и уравновешеннее, вы научитесь больше ценить все, что есть вокруг. Даже если вы не будете делать вообще ничего, кроме мини-медитационной техники, вас все равно скоро начнет влечь к энергии просветления.

### **Дополнительные упражнения в рамках 90-дневной программы эйфо-покоя**

- В течение дня постоянно играйте с эйфо-покоем. Поначалу вам могут понадобиться липучки-напоминания на зеркале в ванной, на компьютере, на приборной панели в машине, на холодильнике и так далее. Что написать на этих бумажках? А ничего! Пустой листочек напомнит вам, что не нужно делать ничего, просто осознать эйфо-покой. Скоро техника эйфо-покоя войдет у вас в «привычку» – и вы удивитесь, как быстро, как часто и как легко эйфо-покой станет просыпаться сам собой.

- Если вы введете в свою повседневную рутину медитацию эйфо-покоя (эйфо-медитацию), это улучшит результаты прохождения 90-дневной программы эйфо-покоя на 1200 %. Выполняйте эйфо-медитацию, сидя с закрытыми глазами. Несмотря на то что вы тратите на это дело часть своего активного рабочего времени, оно вам воздастся сторицей – в виде прилива энергии, увеличения производительности, активизации творческих сил, а также снижения стресса. Вы можете подумать, будто сидение с закрытыми глазами – пустая трата времени, но ничто не может быть дальше от истины, чем это мнение. И чем более регулярно вы выполняете эйфо-медитацию, тем более продуктивно трудитесь. Это просто потрясающе! Можно выполнять от 1 до 3 сеансов в день. Наилучших результатов вы добьетесь, если общее время медитации будет составлять от 30 до 45 минут. Например, вы можете выполнять по три 10-минутных сеанса, или два 20-минутных, или один 35-минутный, или же любое другое сочетание, и во всех случаях получите отличный результат. Но, вообще-то, два или три коротких сеанса лучше, чем один долгий. Если хотите, со временем можете довести общую продолжительность до одного часа в день, но начинать лучше с менее продолжительных занятий. Многие люди выполняют эйфо-медитацию сразу после пробуждения, перед сном и где-то посреди дня, например, в обеденный

перерыв или после возвращения с работы. Это позволяет им избавиться от стресса и подзарядиться энергией. Всего 30 минут эйфо-медитации в день сделают вашу 90-дневную программу эйфо-покоя намного более эффективной, и результаты придут куда как быстрее. (ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: поскольку во время продолжительных сеансов эйфо-медитации с закрытыми глазами ваше тело и ум входят в состояние глубочайшей расслабленности, возвращаться к нормальной деятельности нужно медленно, иначе вы можете испытать те или иные неприятные ощущения, например раздражительность или головную боль. После продолжительного сеанса эйфо-покоя просто посидите расслабленно еще 1–3 минуты, позволяя своему уму свободно блуждать, а затем постепенно включайтесь в более активную деятельность.)

- Каждый день старайтесь выполнять максимально возможное количество техник эйфо-покоя. Помните, что целительную технику эйфо-покоя можно проводить для чего угодно (хоть даже для камушков, растений или шоколадок), и даже дистанционно. Привожу список техник и упражнений, которые вы освоили в ходе работы с этой книгой:

1. Техника работы с Ничто.
2. Техника эйфо-чувства.
3. Техника эйфо-покоя.
4. Техника «стоп-рука».
5. Целительная техника эйфо-покоя.
6. Техника монетки.
7. Техника принятия решений при помощи эйфо-покоя.
8. Эйфо-покой и вселенская (безграничная) любовь.
9. Исцеление при помощи вселенской любви.
10. Мини-медитационная техника эйфо-покоя.
11. Эйфо-медитация – медитационная техника эйфо-покоя.

- Часто выполняйте целительную технику эйфо-покоя для других людей. Делитесь этим даром. Вам не нужно разрешение на эту процедуру, потому что вы никому ничего не делаете. Просто выполняйте целительную технику – почаще.

- Перечитывайте эту книгу – хотя бы понемногу, но ежедневно. Много читать и не нужно. Просто абзац-другой – для активизации ума. Помните: знание можно считать полноценным лишь тогда, когда опыт и понимание поддерживают друг друга.

- Не ждите результатов. Пусть они придут тихо и неожиданно. Результаты скажутся еще до окончания 90-дневного периода. Но они придут тогда, когда будут нужны, и там, где будут нужны. Ваше тело и ум претерпят исцеление в том порядке, в каком им нужно, а самый надежный способ загубить результаты – постоянно ожидать их. Помните, что трансцендеры живут, ориентируясь на квантово-механическую вероятность, а не на классическую определенность. Просто наслаждайтесь техниками эйфо-покоя и занимайтесь повседневными делами. Стоит отказаться от контроля, и вы удивитесь, как много вы сможете совершить.

- Притормаживайте! В некоторые моменты посреди дня делайте своим главным приоритетом праздность. Когда чего-то ждете, пусть ваш ум просто блуждает. Не нужно немедленно погружаться в телефон, в книгу или еще во что-то. Возможно, поначалу вам будет беспокойно, вы станете искать, чем бы «заняться». Сопровитесь этому порыву. Выполните мини-медитацию, а

затем просто позвольте уму брести туда, куда ему захочется. В результате вы получите такой всплеск творчества и спад напряжения, что любые мысли о том, что вы при этом «потеряли время», покажутся просто смехотворными.

- Включите в свой режим природные оздоровительные практики: свежий воздух, чистую воду, здоровую пищу, физкультуру, отдых.

- Радуйтесь и наслаждайтесь техниками эйфо-покоя, видя в них только то, чем они и являются: естественное проявление жизненной гармонии, которая свойственна полноценному человеку.

## **Глава 15: подведем итоги**

- ✓ Вы осваиваете новый навык, и на то, чтобы интегрировать его в свою повседневную рутину, потребуется некоторое время.

- ✓ 90-дневная программа эйфо-покоя будет эффективной лишь в том случае, если вы будете выполнять ее с легкостью и радостью.

- ✓ Очень скоро вы сможете осознавать эйфо-покой, как только подумаете о нем.

- ✓ Радуйтесь и наслаждайтесь техниками эйфо-покоя, видя в них только то, чем они и являются: естественное проявление жизненной гармонии, которая свойственна полноценному человеку.

- ✓ Процесс превращения в полноценного человека доставляет радость и протекает почти без усилий.



## Глава 16

### Чем помочь человечеству

### Вселенская любовь на вселенском уровне

*Если кто-то – например, ты – не возьмется за дело, лучше не станет. Нет, не станет.*

*Доктор Сьюз*

Итак, похоже, что нам совсем недолго осталось быть вместе. Я отлично провел время с вами, надеюсь, вам тоже понравилось. И я многому научился. Полагаю, это последнее утверждение нужно прояснить. Когда я пишу (возможно, и у вас дела обстоят точно так же), я нередко сам удивляюсь тому, что появляется на моем мониторе. Пишу я преимущественно из состояния эйфо-покоя. Надеюсь, вам передалось это ощущение благополучия, когда вы читали книгу. Вначале я формулирую основную мысль, которой хочу с вами поделиться, а затем просто позволяю эйфо-покою сформулировать принципы, примеры и упражнения – остается лишь записать. Мне нравится это чувство, когда свеженькая аналогия просто влетает в мое сознание, помогая объяснить тот или иной тезис. Писательский труд – истинное наслаждение. При этом я чувствую себя скорее читателем (как вы), чем автором. Я постоянно открываю (а затем обнародую) все новые тайны, которые в большинстве своем скрыты от меня, когда я не пишу. Делая щедрые глотки этого божественного эликсира – эйфо-покоя, – мы открываем истину, лежащую внутри вас. И это магический процесс, позволяющий проявить очень многое, как в жизни писателя, так и в жизни читателя.

Прежде чем попрощаться с вами, я хочу затронуть еще пару вопросов. Оглядываясь на начало книги, я просто поражаюсь тому, как много всего случилось за столь короткое время. Начали с ничего, а в результате вон сколько обрели – просто из грязи в князи. Мы выяснили, что Ничто – величайшее богатство, одно из самых драгоценных сокровищ человечества. Мы узнали, что у всего есть форма и энергия. Когда форма исчезает, остается Ничто. Когда исчезает энергия, остается покой. Затем мы сделали открытие, что ощущение покоя оказывает сильное целительное воздействие, а ощущение эйфо-покоя колоссальным образом влияет на здоровье, несет гармонию и в целом повышает качество жизни. Именно от этого мы и начали танцевать...

Вы узнали, что с самого начала пришли в этот мир, имея при себе все необходимое, чтобы быть полноценным человеком. И на основании прямого опыта обнаружили, что у вас до сих пор все это есть. Вы выполнили технику работы с Ничто и увидели, что за пределами ваших мыслей присутствует чистое осознание. Затем вы выполнили технику эйфо-чувства и обнаружили открытую дверь, за которой вас ждал старый друг с распростертыми объятиями. Далее вы окунулись в безмолвную глубину эйфо-чувства и открыли там безграничную всепронизывающую суть всего – эйфо-покой. Потом вы освоили технику «стоп-рука», благодаря которой научились обнаруживать эйфо-покой повсюду – внутри каждого объекта, мысли и эмоции.

Возможно, самым неожиданным для многих из вас было открытие, что само по себе осознание эйфо-покоя может запустить процесс исцеления не только внутри вас, но и в ваших друзьях, родных и даже в домашних животных. Вероятно, еще более удивительным было то, что исцеление эйфо-покоем можно проводить дистанционно – для друзей, живущих в соседнем доме или даже на другой стороне Земли. Познакомившись с техникой монетки, вы обнаружили, что такие противоположности, как молодость и старость, добро и зло, хорошо и плохо, обретают единство в эйфо-покое, и это знание помогло вам избавиться от тревог и разрешить внутренние конфликты. Еще один вид внутреннего конфликта – неспособность определить

правильный курс действия – разрешился, когда вы познакомились с *техникой принятия решений при помощи эйфо-покоя*. Далее вы открыли свое сознание для безграничной любви посредством техники вселенской любви, а затем научились восстанавливать угасающие взаимоотношения с использованием техники исцеления при помощи вселенской любви. Наконец, вы освоили самую короткую, но при этом чрезвычайно эффективную минимедитационную технику, которая помогает поддерживать в себе живое ощущение эйфо-покоя и эйфо-чувства в течение всего дня.

Эта маленькая книжечка представляет собой своего рода портативную аптечку, туго набитую важнейшими лекарствами на все случаи жизни, способными излечить многие недуги человечества, начиная, естественно, с вас (с кого же еще начинать?).

Практически вы держите в руках целый арсенал мощнейших техник и упражнений, способных изменить вашу жизнь. Но сколь бы ни была мощной техника, она дает только опыт, который сам по себе мало значит. Знание остается неполным до тех пор, пока опыт не подкреплен пониманием. Это как строить дом из кирпичей и цементного раствора. Четко оформленные кирпичи можно уподобить информации, а бесформенный раствор – опыту. Постройте дом из одних только кирпичей, и он рухнет при первом же урагане. Попробуйте строить только из раствора, и вы получите бесформенную массу. Когда же вы кладете кирпичи на раствор, у вас получается прочная четко оформленная стена, которая простоит долго. Помимо практических упражнений из этой книги, которые обеспечат вам глубокий опыт, я также дал четко определенную философию, подкрепленную серьезными научными исследованиями.

После того как вы на опыте убедились в ценности покоя, мы перешли к изучению более глубоких и сильных истин, объясняющих практические эффекты покоя. По пути мы развенчали множество общераспространенных заблуждений, многие из которых существовали поколениями. Мы проанализировали потенциал прямого восприятия покоя и обнаружили, что оно оказывает непосредственное воздействие на наше тело и ум, что позволяет избежать многолетнего обучения и практики, которые предлагают нам большинство традиционных «духовных» систем.

Мы выяснили, что покой – универсальный целитель, а самый глубокий покой доступен нам в состоянии осознания эйфо-покоя. Мы бросили взгляд на негативную сторону позитивного мышления и развенчали Закон Притяжения, показав, что он не является воспроизводимой научно обоснованной техникой. Затем мы описали эйфо-покой как базовое состояние, объединяющее и питающее как негативное, так и позитивное мышление и действие. Мы обнаружили, что эйфо-покой представляет собой кнопку перезагрузки для негативных тенденций. Осознание эйфо-покоя дает нам базовое состояние, откуда мы можем реструктурировать нашу жизнь, основываясь на любви, а не страхе.

Мы внимательно рассмотрели положение человека через призму учения Абрахама Маслоу и обнаружили, что можем жить намного более богатой жизнью, чем живет большинство людей в этом мире. Мы познакомились с качествами трансцендера и обнаружили, что этот же потенциал пробуждается и в нас, когда мы осознаем эйфопокой. Мы выяснили, что слишком богатый выбор может действовать на нас парализующее, но стоит нам хоть на миг сделать паузу – и гармония восстанавливается очень быстро. Мы узнали, что любовь – это когда в результате соединения двух предметов в мире становится больше гармонии, и вселенская любовь – это именно та сила, которая соединяет вещи. Затем мы выяснили, что эйфо-покой является основой для вселенской любви, а эйфо-чувство – проявлением этой любви. Кроме того, мы познакомились с теорией трансформации и с тремя фазами, через которые должна пройти любая система, чтобы в полной мере реализовать свой потенциал. Мы проанализировали жизнь Джона и Марши, наблюдая, как они эволюционировали через фазы выживания, развития и, наконец, любви, что увенчалось созданием полноценных человеческих взаимоотношений на уровне вселенской любви.

Но мы пока еще не совсем закончили, ибо не пролили свет эйфо-покоя на человечество в целом. Мы, люди, неплохо поработали, обеспечивая свое выживание, расширяя сферу влияния и устанавливая свое господство на планете. Но теперь мы оказались в том же положении, что и Марша с Джоном, когда им надлежало оставить позади фазу 2 своих взаимоотношений, характеризующуюся силовыми процессами соперничества и неуправляемого роста, чтобы перейти к третьей фазе (любви), где преобладает более мягкая, но и более мощная сила единения.

Мы видим: что-то с нами не так. Это тихий шепоток внутри, который мы скорее чувствуем, чем слышим в минуты тишины. Он настойчивый и тревожный, он побуждает нас ко все более активной деятельности в попытках устранить этот источник недовольства. Мы стараемся больше работать, больше зарабатывать, больше тратить, больше строить, больше учиться, больше, больше... Но тихий настойчивый голос не умолкает. Видите ли, мы допустили ошибку. Мы пытались заполнить пустоту вещами и мыслями. Как ни странно, ощущаемая нами внутренняя пустота исчезает лишь тогда, когда мы погружаемся в эйфо-покой. Относительный покой только усугубляет ситуацию, а вот абсолютный исцеляет нас полностью.

Человечество состоит... из индивидуумов, верно? Если 99 % этих индивидуумов живут в скудном царстве низших потребностей по Маслоу и на фазах 1 и 2 по Лэнду, тогда в масштабах человечества этот тихий шепоток олицетворяется оставшимся 1 % – теми, кто живет в любви. В целом человечество пребывает на фазе 2, и чем больше поражений оно терпит – не забывайте, что успех ведет прямо к провалу, – тем более страстно мы занимаемся как раз теми вещами, которые приводят нас на грань гибели.

Нас ждет серьезная работа, в этом нет сомнений. Достаточно оглянуться на последние два тысячелетия нашей истории, чтобы осознать, что развитие языка, одомашнивание животных, возникновение сельского хозяйства, постройка городов, накопление знаний, рождение науки, создание технологий – все это было чрезвычайно важно для нашего выживания и для достижения нынешнего господствующего положения среди других видов. И именно линейное мышление фазы 2 подсказывает нам, что все, что работало в прошлом, будет работать и сейчас – поэтому мы продолжаем прилагать усилия для обеспечения дальнейшего роста и экспансии. Но мы-то с вами уже знаем, что такое мышление пагубно.

Мы все время тянем наш воз в разных направлениях, ставя личные желания выше интересов целого. Руководствуясь исключительно потребностями выживания и развития, наши давние предки объединялись в маленькие группы и племена. Мы до сих пор следуем той же модели. Люди собираются в группы внутри групп, и у каждой такой группы свои задачи и планы. Мы стали экспертами по выживанию и росту – но какова цель? Мы загипнотизированы собственным мастерством. Рост – не цель. Он лишь средство для достижения цели. И я должен высказать то, что пока еще осознает очень мало людей: мы не можем расти вечно. Природа этого не потерпит. Мы достигли точки насыщения, когда наш собственный успех начал нас губить. Однако так оно и задумано. Таким путем Природа ведет нас к следующей главе человеческой эволюции. Этим путем эволюционирует вся жизнь, и мы не исключение.

Мы не можем вернуться в прошлое и стать проще, не можем и оставаться там, где мы есть сейчас. В этот опаснейший момент нашей истории любая попытка сделать либо одно, либо другое станет последним гвоздем в наш коллективный гроб. У нас есть единственный выбор: идти вперед к полноте.

Я благоговею перед глубиной разума, являющегося источником окружающей нас гармонии, и считаю, что мне очень повезло проникнуть в секреты мироздания, наблюдая его творение от фундамента и далее вверх. Меня всегда переполняет восторженное изумление по поводу всех проявлений мира – как чудесных, так и самых обыденных. Это обманчиво простое понимание и его практическое применение в процессе трансформации (говоря это, я испытываю глубочайшее смирение) вполне может составлять всю мудрость, необходимую нам, чтобы

преодолеть нынешний опасный период и наконец реализовать свой потенциал полноценного человека.

Благодаря появлению техники эйфо-покоя и некоторым недавним исследованиям мы ныне имеем и транспорт, и карту, чтобы добраться до нашей цели. Обретя единство в общем поле причины-следствия, мы оставим позади красочную пустыню, которая пленила ум и душу человечества. У нас есть все необходимое уже здесь и сейчас. Единственное, что нас тормозит, – это невежество, незнание собственного потенциала.

Что ж, я немного поработал над этим вопросом – и надеюсь, вы с этим согласитесь. Но все же меня кое-что тревожит – или можно назвать это космической печалью, если вам угодно. Я смотрю вокруг и осознаю, что наш колоссальный потенциал остается невостребованным лишь потому, что нам не удастся пробудить себя из крепкого сна. И я задаюсь вопросом: а проснемся ли мы вообще когда-нибудь? Но потом я понимаю, что это – тоже одно из проявлений безупречного порядка в Природе. Затем я напоминаю себе о том, что мне надлежит заботиться именно о своем крохотном кусочке мироздания. Когда я сам следую собственным советам – когда уравниваю абсолютным покоем свою природную тягу к созиданию и творчеству, – мой мир расцветает любовью.

Вы – часть моего мира, и я хочу поблагодарить вас за то, что вы вместе со мной веселились и росли, листая страницы этой книги. Для меня очень важно ваше участие, и я надеюсь, что вам было как минимум интересно со мной – а в идеале хотелось бы вдохновить вас на серьезные жизненные перемены. Но намного больше, чем ваше участие, для меня важны вы сами. Вы принадлежите к крошечному меньшинству людей: возможно, вы трансцендер, либо же наверняка движетесь к тому, чтобы им стать. В любом случае у вас есть желание и вдохновение расти в направлении любви. Если вы скажете приятелю или сотруднику, что учитесь любить, он, скорее всего, закатит глаза либо даже покрутит пальцем у виска, едва вы отвернетесь. Однако пройдет совсем немного времени, и его собственный тихий настойчивый голос вдруг схватит мегафон и заорет прямо в ухо: «Проснись! Что-то не так! Давно не так, и лучше не становится. Пора учиться любви». И в тот момент вы окажетесь рядом... и ваш внутренний голосок будет молчать... и вы будете делать Ничто.

## *Глоссарий*

**Вселенская любовь** – объединяющая сила. Может быть прожита только путем непосредственного опыта. Не может быть усвоена посредством практики прощения, милосердия, приятия, умиротворения и т. п.

**Интуиция** – самое тихое, тонкое и чистое отображение эйфо-чувства. Мышление и чувство начинается именно в лоне интуиции. Ощущение целостности, несомненное знание.

**Любовь** – когда в результате соединения двух вещей в мире становится больше гармонии. Проявление порядка, слаженности. Противоположность энтропии, смерти.

**Нетрансцендер** – представитель любой группы людей, находящихся ниже уровня самоактуализации. Пиковые переживания случаются с ним редко или никогда.

**Ничто** [см. Чистое осознание] – то, что остается после того, как полностью распадается форма.

**Осознание эйфо-покоя** [см. Просветление] – ощущение чистого осознания в феноменальном мире. Осознание абсолютного недвижимого бесконечного покоя на фоне одновременного сознания непрестанно движущегося и меняющегося феноменального мироздания. Чистейшее состояние индивидуального осознания в момент мышления и действия. Состояние полноценного человека.

**Покой** [см. Чистое осознание] – то, что остается, когда энергия прекращает движение.

**Просветление** [см. Осознание эйфо-покоя] – выход за пределы эго; свобода от страха; вашими основными мотивами становятся истина, красота, добро и единство; новаторы и первооткрыватели; две стадии: эйфочувство (первая стадия) и эйфо-покой (вторая стадия).

**Самоактуализация** – ранняя стадия проявления в группе людей, сориентированных на самоактуализацию. Пиковые переживания. Ощущение эйфо-осознания.

**Самосознание** [см. Эйфо-осознание].

**Теория трансформации** – оригинальная интерпретация процессов в мироздании, основанная на подробном описании динамических процессов роста и перемен в Природе. Выделяет три фазы роста и трансформации, через которые неизбежно проходит любая система. Разработана Джорджем Лэндом.

**Трансцендер** – наивысший уровень проявления человека, сориентированного на самоактуализацию. Плато-переживания. Опыт эйфо-покоя. Просветление. Демонстрирует характерное для 3-й фазы поведение, сориентированное на любовь.

**Фаза 1** – выживание. Стадия роста, где творческое выражение протекает через изобретение. Растущий организм ищет схемы успешного роста, которые помогут ему вписаться в среду.

**Фаза 2** – развитие. После завершения первой фазы, когда схема роста уже разработана, организму требуется, чтобы его творческие силы перешли в режим строительства. Теперь он воспроизводит наработанные ранее схемы, совершенствует и развивает их. Для данной фазы характерно линейное аналитическое мышление. Деятельность направлена к единой цели.

**Фаза 3** – любовь. Система открывается для творческих новаций. Для этого требуется возвращение к тому, что было отвергнуто раньше, а также интеграция чего-то нового и непривычного в старые схемы. Для этой фазы характерно нелинейное интуитивное мышление. Деятельность направлена к бесконечным возможностям. Функционирование на третьей фазе характерно для трансцендеров, при этом они проявляют любовь.

**Чистое осознание** – то, что неизменно; не имеет ни начала, ни конца. Ничто, абсолютный покой. Состояние без мыслей. Промежуток между мыслями. За пределами форм и энергии. Всепронизывающее.

**Эйфо-медитация** – медитация эйфо-покоя. Выполнение техники эйфо-покоя в положении сидя с закрытыми глазами, обычно в течение продолжительного времени. Часть 90-дневной программы эйфо-покоя.

**Эйфо-осознание** – действие, осуществляемое при осознании эйфо-чувства. Осознание за границами причин и следствий, свободное от страха и дисгармонии. Ты становишься наблюдателем творения, которое происходит через тебя, а не осуществляется тобой.

**Эйфо-покой** – абсолютный покой. Невыраженная вселенская любовь. Призма, через которую творит осознание. Ощущение эйфо-чувства перед тем, как оно обретет форму в уме. (Это явление также известно под названием «чистое эйфо-чувство».)

**Эйфо-чувство** – ощущение целостности. Первый проблеск индивидуальности в уме. Естественное состояние человеческого сознания. Эйфо-чувство пребывает вне времени, оно не может угаснуть. Ум распознает эйфо-чувство как чистое умиротворение, радость, сострадание, любовь, блаженство и так далее. Основа эйфо-осознания и предвестник осознания эйфо-покоя.

**Я** [см. Эйфо-чувство].

## *Другие книги Фрэнка Кинслоу*

### ***Кто ничего не ищет – находит всё. Секрет истинного счастья***

В своей необычной книге «Кто ничего не ищет – находит все» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу – так, как она была задумана. Автор приглашает нас в чудесное путешествие – просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство.

Легкие для понимания и применения техники помогают побороть стресс, наполнить повседневную жизнь радостью и покоем.

*«Нельзя поверить в невозможное!» – сказала Алиса. «Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева. – В твоём возрасте я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!»*

*«Алиса в Зазеркалье», Льюис Кэрролл*

### ***Мгновенное Исцеление. Техника Квантового Смещения***

«Мгновенное исцеление» – пошаговая инструкция для исцеления от физической и эмоциональной боли в течение нескольких минут. Этот процесс называется Квантовое Смещение (КС), он доступен каждому и не требует сложного обучения. В основе метода – чистое осознание, находящееся за пределами ума. Практикующие переживают восхитительный опыт внутреннего раскрытия – и процесс недуга оборачивается вспять. Само осознание проблемы помогает ее решению.

Это не просто книга, это практическое руководство к позитивным жизненным изменениям всего за несколько мгновений!

### ***Секрет мгновенного исцеления. Квантовая синхронизация здоровья***

Верите ли вы в чудеса? А в то, что возможно мгновенное исцеление любой болезни? Даже если вы настроены скептически, благодаря этой книге вы сможете изменить свой взгляд и научиться простым действиям, с помощью которых ваше сознание очистится – и произойдет исцеление тела и ума.

Основой метода Мгновенного Исцеления является техника Квантового Смещения – техника целительной и организующей силы осознания, которая не требует специальных навыков и дает моментальный эффект.

### ***Эйфо-чувство и сила Намерения. Достижение внутренней гармонии и благополучия в жизни***

Фрэнк Кинслоу в этой книге делает нам очередной драгоценный подарок – на основе *Квантового Смещения* им создана невероятной силы техника *КС-намерения*.

Пребывая в *эйфо-чувстве* всего по 15 минут в день, вы начнете наблюдать удивительные и прекрасные изменения в своей повседневной жизни. Вам не нужно будет делать ничего, чтобы эти изменения наступили. Они произойдут без усилий, просто потому, что вы осознаете *эйфо-чувство*.

А овладев искусством *КС-намерения*, вы просто начнете творить свой мир по собственному желанию и совершенно без усилий.

### ***Система Кинслоу. Путь к достижению успеха в жизни, в здоровье и любви***

Эта книга Фрэнка Кинслоу включает в себя полный набор практических инструментов по достижению успеха и одержанию победы над самыми разными жизненными ситуациями. Это подробная инструкция по реализации своего жизненного потенциала и исполнению желаний. Эффективные и простые упражнения и методики помогут поправить здоровье и наладить отношения, избавят от беспокойства и переживаний по поводу финансовых затруднений и многое, многое другое. В отличие от предыдущих книг Фрэнка Кинслоу, «Система

Кинслоу» содержит новый компонент, совершенствующий ваши навыки и ускоряющий достижение успеха!

**Свяжитесь с Фрэнком по адресу: [www.KinslowSystem.com](http://www.KinslowSystem.com)**

На этом сайте читайте последние новости о событиях, связанных с КС; запишитесь на частный сеанс *Продленного КС* к Фрэнку или найдите его первую книгу «Кто ничего не ищет – находит всё: секрет истинного счастья» (М.: «София», 2012). Непременно загляните в блог КС и узнайте, как другие люди используют *Квантовое Смещение* для создания в своей жизни гармонии и исцеления. Там же вы сможете задать вопросы, поделиться своими мыслями о КС и опытом. Мы будем ждать вестей от вас. Заходите к нам почаще и станьте членом этого динамичного и потрясающего движения за построение мира во всем мире благодаря миру у вас внутри.

**Аудиоматериалы к книгам Кинслоу на русском языке вы можете загрузить с нашего сайта: <http://sophia.ru/audio>**